

家中的完美

Salad

沙拉

亢亮◎主编

2. 121

劲爆

冰爽价

¥23.80

吉林科学技术出版社



热读推荐



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

电子书共享请加QQ群：208139770
最新分享动态 <http://e-book.blog.163.com>



免费下载



免费下载



免费下载



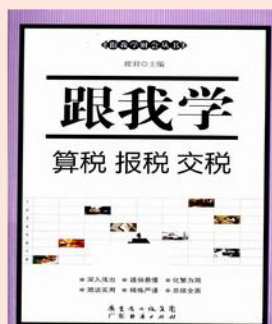
免费下载



免费下载



免费下载



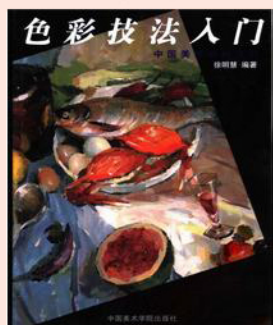
免费下载



免费下载



热读推荐



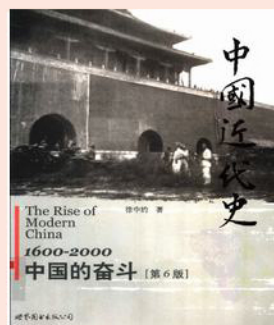
免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

电子书共享请加QQ群: 208139770

最新分享动态 <http://e-book.blog.163.com>



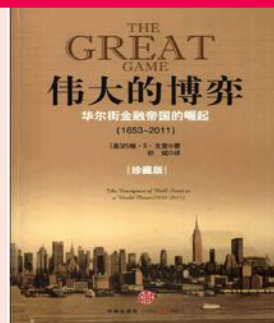
免费下载



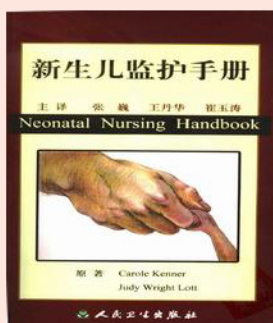
免费下载



免费下载



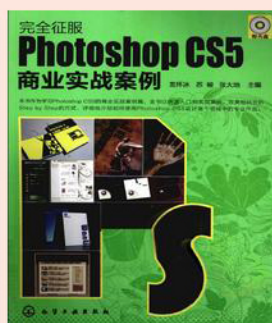
免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

图书在版编目(CIP)数据

家中的完美沙拉 / 亢亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5384-4824-5

I. ①家… II. ①亢… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第102827号

家中的 完美沙拉

主 编: 亢 亮

专家顾问: 张奔腾

策 划: 车 强

责任编辑: 车 强 赵 渤

封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 齐海红
吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4824-5

定 价: 23.80元



TS972.121
K301

家中的 完美沙拉

亢亮◎主编



吉林科学技术出版社

作者简介

Zuozhejianjie



亢亮

公共营养师, 健康咨询师, 高级西式面点师, 面包大师。多次被派往顶级的香格里拉酒店培训学习, 现任商贸饭店(香格里拉酒店集团成员)饼房厨师长。

在工作的14年中收集整理了世界各地(如法国、德国、俄罗斯、英国、意大利、土耳其以及东南亚等地)大量关于西式糕点, 面包的制作工艺资料, 并本着不断创新的理念, 将灵感与艺术相结合, 追寻探索美味, 营养, 健康的新潮流。推陈出新, 自成一格。曾主编《面包教室》一书, 并多次接受饮食类杂志的专访。

邮箱: frank.kang1978@yahoo.com.cn

主 编 亢 亮

副 主 编 党宏坤

编 委 徐 纲 文 浩 刘 慧 刘 东 陶 佳 郑超远 王 敏

专家顾问 张奔腾

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟 李德富

咸树勇 王 明 吕 建 储之光

鸣谢单位

沈阳市东腾云饼屋



前言



Preface

沙拉可细分为开胃沙拉、配菜沙拉、主菜沙拉、餐后沙拉。沙拉酱汁等数百种之多，所以根据酱汁的不同，沙拉又有许许多多不同的制作方法。

为了养生保健，现在人们常爱吃餐健康沙拉。的确，沙拉具有很高的营养价值。沙拉主要是以新鲜蔬菜和水果为主，富含各种维生素。使人体的维生素A、维生素E、B族维生素以及叶酸的含量更接近推荐量。蔬菜和水果是人体维生素和矿物质的主要来源，此外还含有果胶，有机酸，能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌，促进食欲和帮助消化。蔬菜中含有的植物化学物质，具有一定的生物活性，对提高免疫力，降低慢性病发生的几率有着重要作用。所以说沙拉是最理想的酸碱平衡食品！

在本书即将出版之际，我特别感谢著名烹饪大师张奔腾先生的知遇之恩，由于他的举荐和帮助，使我的技艺及专业知识得到了施展；感谢谭立师傅的指导和厚爱，他教会我很多，使我的灵感得以升华；更感谢香格里拉集团，它是我事业发展和进步的“天梯”，这一份情缘我会永远铭记于心。

愿此书能成为您家庭生活的好帮手，将快乐幸福带给家人和挚友。

亢亮

2010年6月



目录

Contents



7 沙拉制作的主要原料介绍



Part 1

基础酱汁

- 10 千岛酱
- 12 酸奶汁
- 14 油醋汁

- 16 意大利香醋汁
- 18 凯撒汁



Part 2

蔬菜沙拉

- 20 蜜汁烤南瓜沙拉
- 22 西芹核桃沙拉
- 24 培根土豆沙拉
- 26 酸椰菜沙拉
- 28 鲜雪球芝士番茄沙拉
- 30 凯撒沙拉
- 32 华道夫沙拉
- 34 培根四季豆沙拉
- 36 新加坡豆腐沙拉
- 38 椒油小白菜
- 40 芝麻豇豆虾仁沙拉
- 42 希腊沙拉
- 44 厨师长沙拉

- 46 双色菜花沙拉
- 48 鹰嘴豆沙拉
- 50 意式芦笋沙拉
- 52 芝麻菜丝沙拉
- 54 胡萝卜葡萄干沙拉
- 56 黄瓜酸奶沙拉
- 58 什锦豆沙拉
- 60 蘑菇沙拉
- 62 酸辣瓜条沙拉
- 64 橙味南瓜沙拉
- 66 日式裙带菜沙拉
- 68 黄瓜玉米笋沙拉
- 70 巴西烤土豆沙拉



- 72 苹果紫甘蓝沙拉
- 74 红菜头沙拉
- 76 菠萝土豆沙拉
- 78 巴西烤菜花沙拉

Part 3

畜肉沙拉

- 86 日式牛肉沙拉
- 88 泰式牛肉沙拉
- 90 火腿玉米沙拉
- 92 德州牛肉豆角沙拉

Part 4

禽蛋沙拉

- 100 鸡蛋沙拉
- 102 烟熏鸡胸配菠萝沙拉
- 104 什锦沙拉
- 106 黄桃烤鸭胸沙拉

Part 5

海鲜沙拉

- 116 鲜虾仁粉丝沙拉
- 118 金枪鱼蒜薹沙拉

- 80 萨拉米肠配荷兰豆
- 82 橄榄油腌西葫芦沙拉
- 84 蜜汁白豆



- 94 猪柳金枪鱼沙拉
- 96 秘制牛柳配时蔬
- 98 屠夫沙拉

- 108 北京烤鸭沙拉
- 110 芥蓝鹌鹑蛋蟹子沙拉
- 112 加州鸡肉香菜沙拉
- 114 彩虹酿蛋

- 120 罗非鱼沙拉
- 122 三文鱼水瓜柳沙拉

目录

Contents



- 124 金枪鱼配西柚沙拉
- 126 水果大虾沙拉
- 128 金枪鱼米饭酿番茄
- 130 澳带芒果沙拉

- 132 豆芽金枪鱼沙拉
- 134 三文鱼沙拉
- 136 鱿鱼泡菜沙拉
- 138 木瓜虾仁沙拉

Part 6

主食沙拉

- 140 三色意面沙拉
- 142 扒蔬菜配意大利面沙拉
- 144 米饭沙拉

- 146 爽口拌面
- 148 意大利米饭沙拉



附录

沙拉的基本原料

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 151 南瓜 | 153 甘蓝 | 156 口蘑 |
| 151 生菜 | 154 胡萝卜 | 156 香菇 |
| 151 花椰菜 | 154 四季豆 | 157 豆腐 |
| 152 土豆 | 154 白菜 | 157 鸡胸肉 |
| 152 西蓝花 | 155 芦笋 | 157 鸡蛋 |
| 152 番茄 | 155 黄瓜 | 158 牛脊肉 |
| 153 芹菜 | 155 青椒 | 158 鱿鱼 |
| 153 芥蓝 | 156 洋葱 | 158 海虾 |



沙拉制作的主要原料介绍

蛋黄酱

是由食用植物油脂、白醋、蛋黄、精盐、白糖、法式芥末制作而成。

百里香

为半灌木，茎叶有香味，很适合作为食用调料，并且医用价值很高。

芝士

是以牛奶或羊奶作为原料，加入乳酸菌及凝乳酵素后凝固、滤除水分后浸于盐水中三天，再经过4~6个月的发酵而成。

莼萝

属欧芹科，叶片鲜绿色，呈羽状，种子呈细小圆扁平状，味道辛香甜，多用作调味，有促进消化之功效。

黄芥末

是西餐制作中常用的调味料。黄芥末源于我国，是芥菜的种子研磨而成，呈黄色，微苦，多用于凉拌菜。

鱼子酱

只有鲟鱼卵才可称为鱼子酱，其中以产于接壤伊朗和俄罗斯的里海的鱼子酱质素最佳。

淡奶油

是指动物性奶油，也称为食用奶油，脂肪含量在16%~22%之间。它可以综合冰淇淋的香味。

柠檬汁

是新鲜柠檬经榨挤后得到的汁液，酸味极浓，伴有淡淡的苦涩和清香味。

橄榄油

主产国集中在地中海沿岸国家，主要为西班牙、意大利、希腊、突尼斯、土耳其、叙利亚、摩洛哥，这7个国家的橄榄油产量占世界橄榄油总产量的90%。橄榄油因其产量和上佳的营养成分成为世界稀缺资源。

鱼露

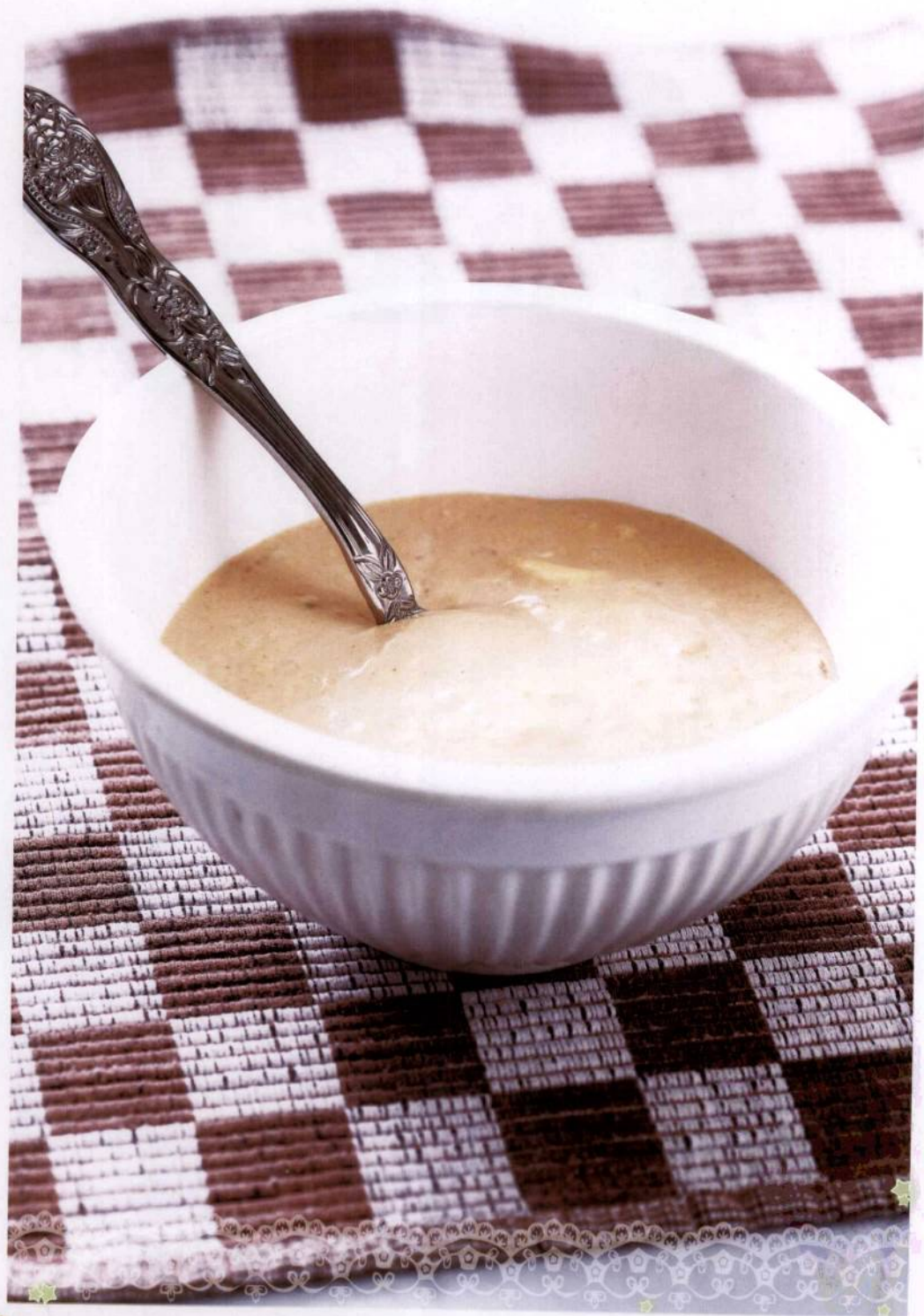
又称鱼酱油、虾油，胶东称为鱼汤，是潮汕地区流行的调味酱汁。越南、韩国和泰国的菜肴中经常用到鱼露。按照美食家们的说法：吃了鱼露，就等于去过了越南。



Part 1 Jichujiangzhi

基础酱汁







千岛酱

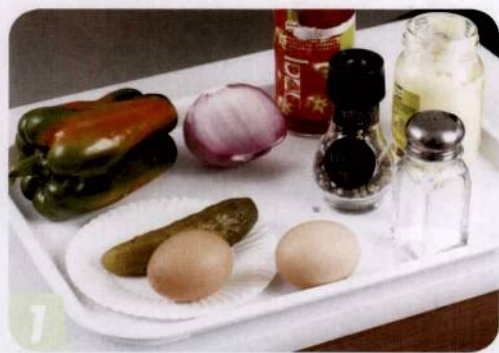
Qiantaojiang

配料 Ingredients

蛋黄酱	500克	彩椒	100克
番茄沙司	200克	酸黄瓜	50克
鸡蛋	2个	精盐	15克
洋葱	100克	胡椒粉	15克



做法 Step By Step



将洋葱、彩椒分别洗净，切成碎末备用。



将鸡蛋放入清水锅中煮熟，去皮后切碎；将酸黄瓜切成碎末备用。



将蛋黄酱、番茄沙司和除精盐、胡椒粉外的其他配料一同放入容器内充分搅拌。



最后加入精盐，胡椒粉调味即可(放入冰箱内冷藏后味道更佳)。





酸奶汁

Juannazhi

配料 Ingredients

原味酸奶	3盒
白醋	2克
莳萝	2克
大蒜	2克
辣椒仔	1克



做法 Step By Step



将所有的原料准备好。



将酸奶倒入碗中备用。



将大蒜切成细末，放入酸奶中待用。



将白醋、莳萝、辣椒一同放入酸奶碗中。



调拌均匀，即可配蔬菜食用。(放入冰箱冷藏后味道更佳)





油醋汁

Youcuzhi

配料 Ingredients

橄榄油	50克
色拉油	50克
黄芥末	25克
洋葱头	30克
红酒醋	30克
白酒醋	20克
柠檬汁	20克
莼萝	少许

做法 Step By Step



将所有的材料准备好。



将洋葱头去皮，切成碎末备用。



将芥末放入容器中，加入少许色拉油搅拌均匀。



再加入少许莼萝慢慢调匀。



然后依次加入其它配料搅匀即成。





意大利香醋汁

Yidalixiangcuzhi

配料 Ingredients

意大利醋	1瓶
橄榄油	50克
色拉油	50克
洋葱头	20克
精盐	少许
胡椒粉	少许



做法 Step By Step



将所有的原料准备好。



将意大利醋倒入容器中备用。



将洋葱头去皮、切末，放入意大利醋中。



再将其它调料依次混合。



搅拌均匀即成(可配制各种沙拉食用)。



凯撒汁

kaisazhi

做法 Step By Step



1 将所有材料准备好。



2 将蒜和银鱼柳切末备用。



3 培根烤熟后切成碎末备用。



4 将蛋黄酱放入碗中，依次加入蒜末、银鱼柳末、柠檬汁、培根末、芝士粉搅匀。



5 再加入精盐、胡椒粉调味即可(放入冰箱冷藏味道更佳)。

配料 Ingredients

蛋黄酱	200克	芝士粉	50克
大蒜	40克	牛奶	30克
柠檬汁	30克	精盐	适量
银鱼柳	40克	胡椒粉	适量
培根碎	30克		

Part 2 Jhuca'shala

蔬菜沙拉





爱心小贴士

南瓜富含糖类、淀粉、B族维生素、维生素C和β胡萝卜素，所以南瓜吃起来又香又甜。此外南瓜与核桃仁搭配使用会增加脂肪、蛋白质、铁、锌、钙、镁、硒和磷的含量，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。





蜜汁烤南瓜沙拉

Mizhukaonanguashala

配料 Ingredients

南瓜	200克
核桃	80克
蜂蜜	40克
白糖	30克
橄榄油	适量
精盐	少许



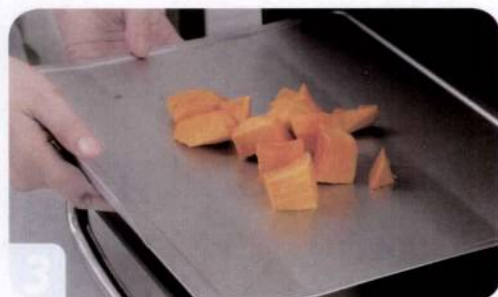
做法 Step By Step



将所有原料准备好。



将南瓜洗净，去皮及子，切成2厘米见方的小块备用。



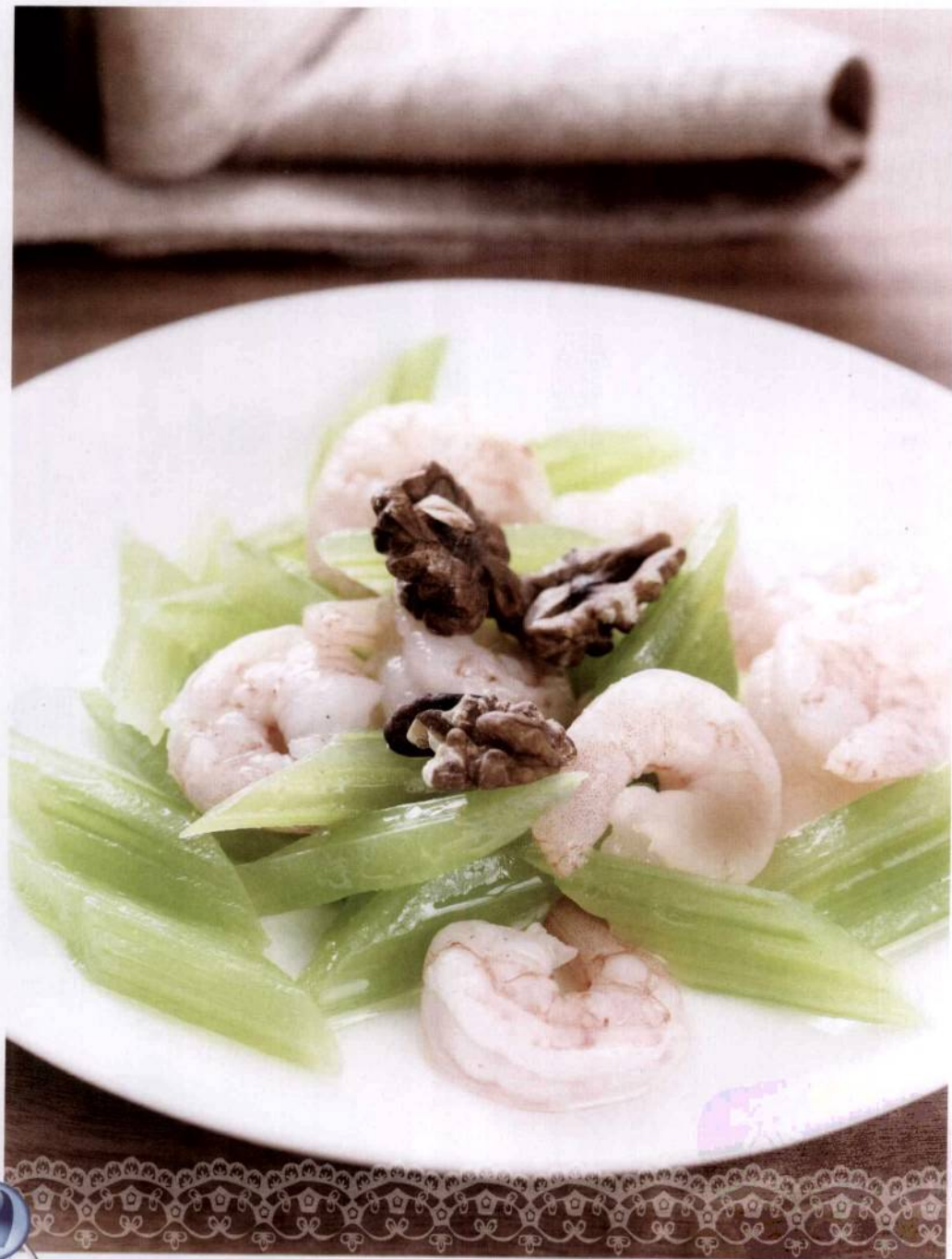
放至已预热到160℃烤箱内烘烤10分钟至熟，取出晾凉备用。



将核桃放入已预热到160℃烤箱内烘烤2分钟，取出晾凉备用，将烤好的南瓜、蜂蜜、白糖、橄榄油、精盐搅拌均匀。



装入盘中即成。



爱心小贴士

芹菜含有丰富的维生素A, B族维生素, 维生素C和烟酸。中医认为, 芹菜有固肾止血, 健脾养胃的功效。对糖尿病, 头痛, 高血压, 失眠, 妇女白带, 产后出血, 腹痛, 小儿吐泻等有一定的疗效。





西芹核桃沙拉

Xiqinhetraoshala

配料 Ingredients

西芹	180克
核桃	20克
虾仁	50克
橙汁	30克
柠檬汁	适量
橄榄油	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量

做法 Step By Step



将所有的原料准备好。



将西芹择洗干净，切成菱形块；虾仁用沸水焯熟，放入冰水中，晾凉后捞出沥干水分备用。



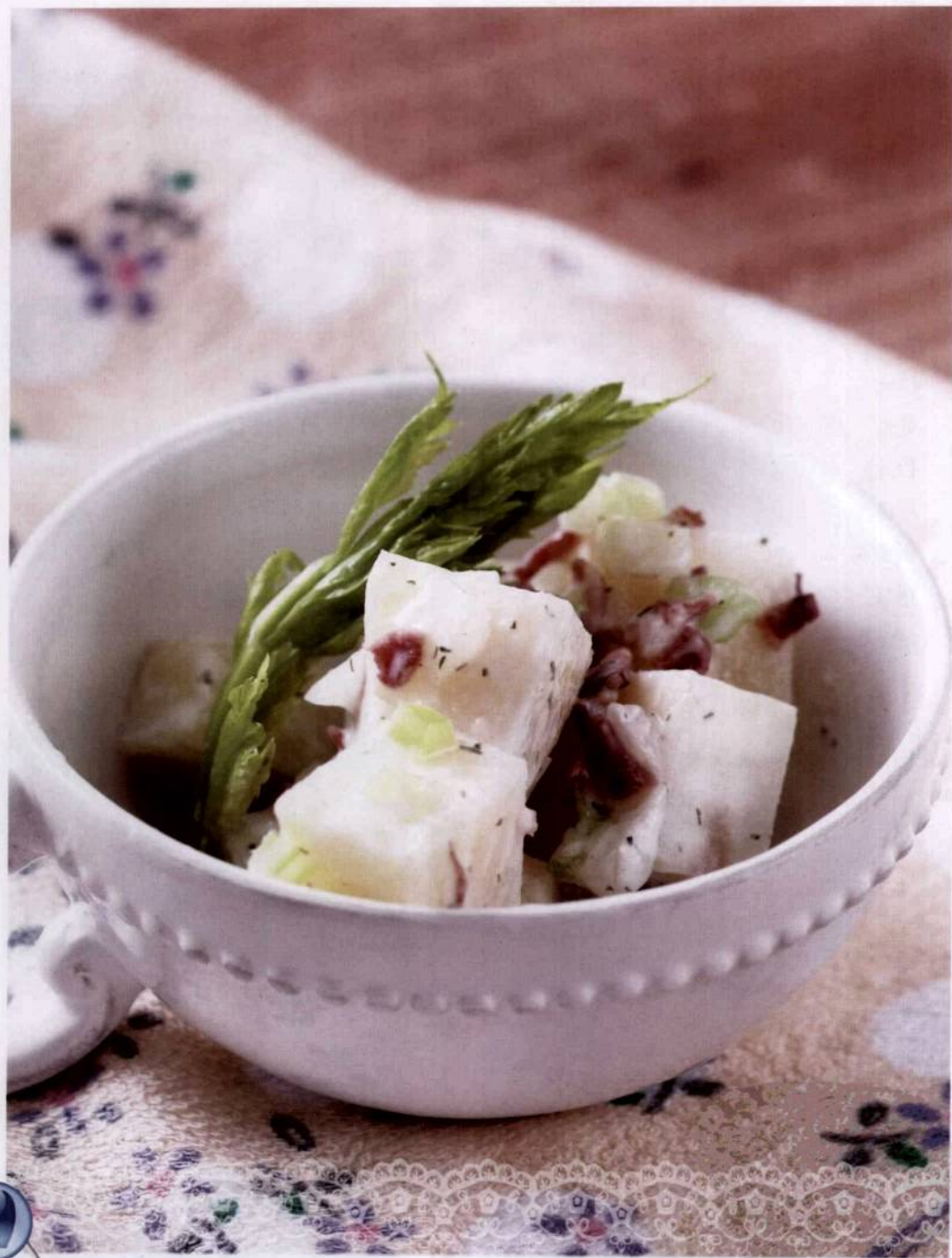
将核桃烤熟后晾凉待用。



将西芹、虾仁和核桃一同放入盘中。



将橄榄油、柠檬汁、精盐、胡椒粉放入橙汁中搅匀，倒入西芹、核桃、虾仁盘中拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

土豆富含B族维生素，维生素C等，碳水化合物占17%，蛋白质含量占2%，中医认为，土豆具有和胃调中，益气健脾，消炎活血等功效，可以治疗消化不良，食欲不振，关节疼痛，慢性胃病等。





培根土豆沙拉

Peigenudoushala

配料 Ingredients

土豆	180克	蛋黄酱	适量
培根	2片	黄芥末	适量
洋葱	30克	精盐	少许
西芹	20克	胡椒粉	少许
酸奶	1/2杯		



做法 Step By Step



将土豆蒸熟后去皮，切成小块备用。



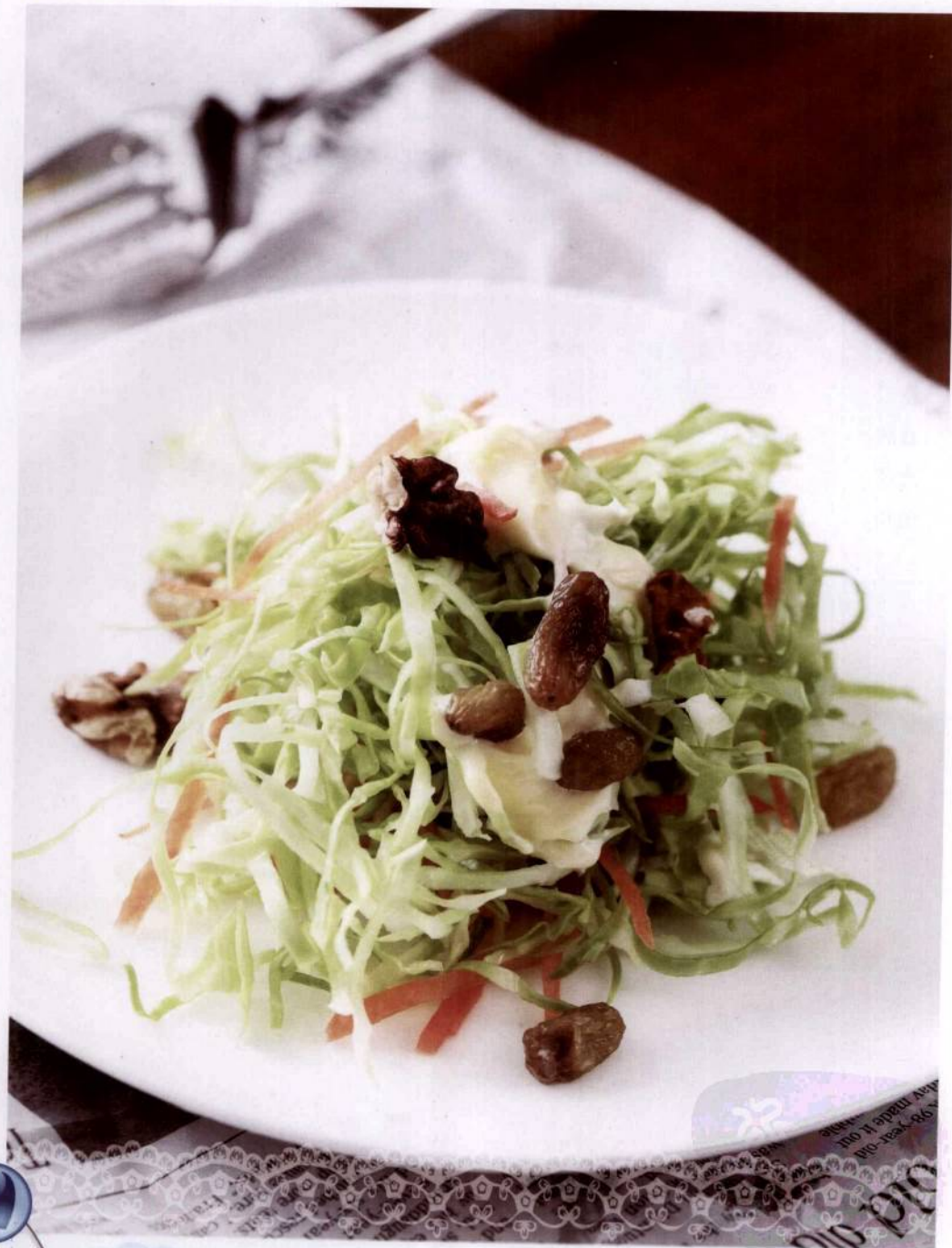
将培根扒熟，去油，切成细末待用。



将洋葱切成细末；西芹择洗干净，切成小块待用。



将酸奶、蛋黄酱、黄芥末、精盐、胡椒粉放入容器中，调制入味汁，再倒入准备好的原料中拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

大头菜含有人体必须的氨基酸，如酪氨酸，色氨酸，赖氨酸，甲基蛋氨酸，还含有B族维生素，维生素C和胡萝卜素等。有利五脏，润六腑之功效，可治疗上腹胀气疼痛，性功能低下，动脉硬化等症状。





Juanycastala

酸椰菜沙拉

配料 Ingredients

大头菜	300克
胡萝卜	100克
葡萄干	30克
核桃	20克
精盐、胡椒粉、蛋黄酱	各适量



做法 Step By Step



将大头菜、胡萝卜分别洗净，切丝备用。



再放入少许精盐腌渍约10分钟，挤干水分备用。



将核桃烤熟后晾凉待用。



将葡萄干洗净，放入腌好的菜里。



依次放入蛋黄酱、精盐、胡椒粉搅拌均匀即成。



爱心小贴士

芝士也称奶酪，是一种发酵乳制品，营养价值非常高。含有丰富的蛋白质，维生素和矿物质。





Xianxueqiuzhishufangshala

鲜雪球芝士番茄沙拉

配料 Ingredients

番茄	1个
鲜雪球芝士	50克
薄荷叶	1片
橄榄油	适量
柠檬汁	适量



做法 Step By Step



将番茄洗净，切片备用。



将雪球芝士切片待用。



将番茄片和芝士片依次重叠摆入盘中。



淋入橄榄油、柠檬汁。



将薄荷叶放盘子中间，即可上桌食用。



爱心小贴士

罗马生菜，含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C及大量的矿物质和多种微量元素，有降血压，促进食欲，帮助消化，清肝利胆的功效。





凯撒沙拉

✿ kaisashala

配料 Ingredients

罗马生菜	100克
培根	2片
面包丁	10粒
芝士粉	适量
凯撒酱	适量



做法 Step By Step



将罗马生菜择洗干净，撕成大小适中的片备用。



将培根放入锅中煎熟，切成小片备用。



将培根片放入盆中。



再加入凯撒酱搅匀，装入盘中。



最后将面包丁、芝士粉撒在沙拉上即成。



爱心小贴士

鸡肉含有丰富的蛋白质和多种营养素，脂肪含量相对较低。有温中益气，补虚填精，健脾胃，活血脉，强筋骨等功效。





Huadafushala

华道夫沙拉

配料 Ingredients

西芹	60克
苹果	1个
鸡肉	150克
葡萄干	20克
核桃	20克
精盐	少许
蛋黄酱	适量
奶油、胡椒粉	各适量

做法 Step By Step



将鸡肉放入沸水中煮熟，切成细丝备用。



将苹果去皮、切丝；西芹择洗干净，切丝备用。



将核桃烤熟；葡萄干洗净待用。



将鸡丝、西芹丝、苹果丝、蛋黄酱、奶油、精盐、胡椒粉一同放入容器中搅拌均匀，装入盘中。



再撒上葡萄干、核桃，即可上桌食用。



爱心小贴士

四季豆中含有蛋白质，碳水化合物和钙，磷，铁，维生素A，B族维生素，维生素C等营养素，有温中下气，利肠胃，益肾补虚之功效；主治脾虚兼湿，吐泻转筋等症。





培根四季豆沙拉

Peigensijidoushala

配料 Ingredients

四季豆	150克
培根	2片
洋葱	20克
黄芥末	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量
油醋汁	适量

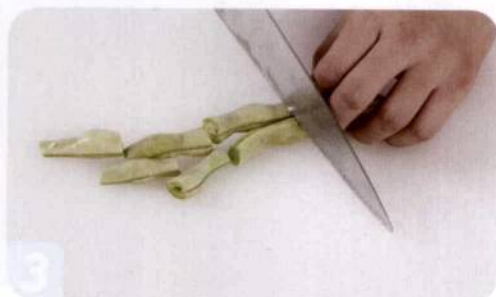
做法 Step By Step



将培根放入油锅中煎熟，取出后切成碎末备用。



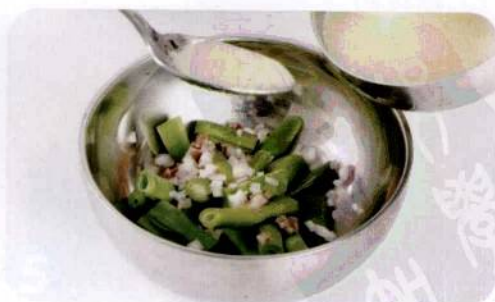
将洋葱洗净，切成碎末备用。



将四季豆择洗干净，切成小段，用沸水焯熟，再捞入冰水中冲凉，捞出沥干备用。



将所有材料放入盆中。



最后加入油醋汁搅匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

豆腐含有丰富的蛋白质和钙，磷，铁等矿物质以及B族维生素。是一种高蛋白低脂肪的健康食品。有益中气，和脾胃，清肺健脾，清热解毒，下气消炎等功效。





新加坡豆腐沙拉

Xinjiapodoufushala

配料 Ingredients

豆腐	1块
彩椒	1个
香葱	1根
面粉	适量
色拉油	适量
红油	适量
白糖	适量
海鲜酱油	适量

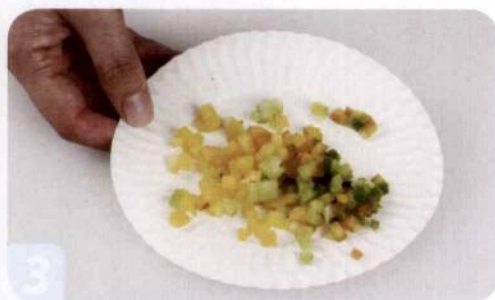
做法 Step By Step



将豆腐洗净，切成小块备用。



将豆腐放入面粉中沾匀，再用热油炸成金黄色，捞出晾凉后整齐地码入盘中。



将香葱、彩椒分别洗净，切成碎末，装入盘中。



再依次倒入红油、海鲜酱油、白糖拌匀。



搅匀后装入盘中，即可上桌食用。



爱心小贴士

莖菜含有丰富的维生素和矿物质，可以促进食欲和帮助消化，提高人体的免疫力，并降低患慢性疾病的风险。





椒油小白菜 Jiayouxiabaicai

配料 Ingredients

小白菜	180克	花椒油	适量
胡萝卜	20克	香油	适量
精盐、鸡粉	各适量	色拉油	适量



做法 Step By Step



1 将小白菜择洗干净备用。



2 将胡萝卜去皮，洗净，切成菱形片，与小白菜分别用沸水略焯一下，再放入冰水里，待凉后捞出沥干，放入盆中待用。



3 再依次加入花椒油、香油、色拉油、精盐、鸡粉。



4 搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

豇豆中含有碳水化合物和钙，磷，铁，B族维生素，维生素C等，有温中下气，利肠胃，益肾补虚之功效。主治脾虚兼湿，吐泻转筋等症。





芝麻豇豆虾仁沙拉

* Zhimajiangdouxiareshala

配料 Ingredients

豇豆	150克
虾仁	25克
红椒	1个
芝麻	适量
精盐	适量
白糖	适量
柠檬汁	适量
色拉油	适量

做法 Step By Step



将豇豆择洗干净，切成小段备用。



将红椒去蒂，洗净，切成小段，与豇豆一同放入沸水焯熟，再放入冰水里，待凉后捞出沥干待用。



将虾仁焯熟，捞出沥干。



将所有材料放入容器中搅拌均匀，装入盘中。



撒上芝麻，即可上桌食用。



爱心小贴士

番茄含有多种人体所需的营养成分。其中虽然维生素C的含量不高，但因其有抗坏血酸酶和有机酸的保护，所以吸收利用率较高。有生津止渴，健胃消食，清热解暑，利肾利尿，降血压等功效。





希腊沙拉

Xilashala

配料 Ingredients

黄瓜	1根
番茄	1个
洋葱	30克
黑橄榄	10粒
芝士	20克
精盐	适量
柠檬汁	适量
橄榄油	适量

做法 Step By Step



将黄瓜和番茄分别洗净，去子。



将洋葱、黄瓜、番茄、芝士均切丁备用。



将黑橄榄切成小片待用。



将所有材料一同放入容器中。



最后加入柠檬汁、精盐、橄榄油搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

黄瓜含有丰富的维生素A、B族维生素和膳食纤维，有清热利水，解毒除湿之功效。可治疗咽喉肿痛，小便不利的症状。此外还具有一定的美容减肥作用。





厨师长沙拉

Chushizhangshala

配料 Ingredients

生菜	30克
番茄	1/2个
黄瓜	1/2根
芝士	15克
火腿	2片
鸡蛋	1/2个
黑橄榄	5个
胡萝卜、千岛汁	各适量

做法 Step By Step



将鸡蛋放入清水锅中煮熟，去皮、切成小块备用。



将番茄洗净，切成小块；芝士、黄瓜、黑橄榄均切成小片备用。



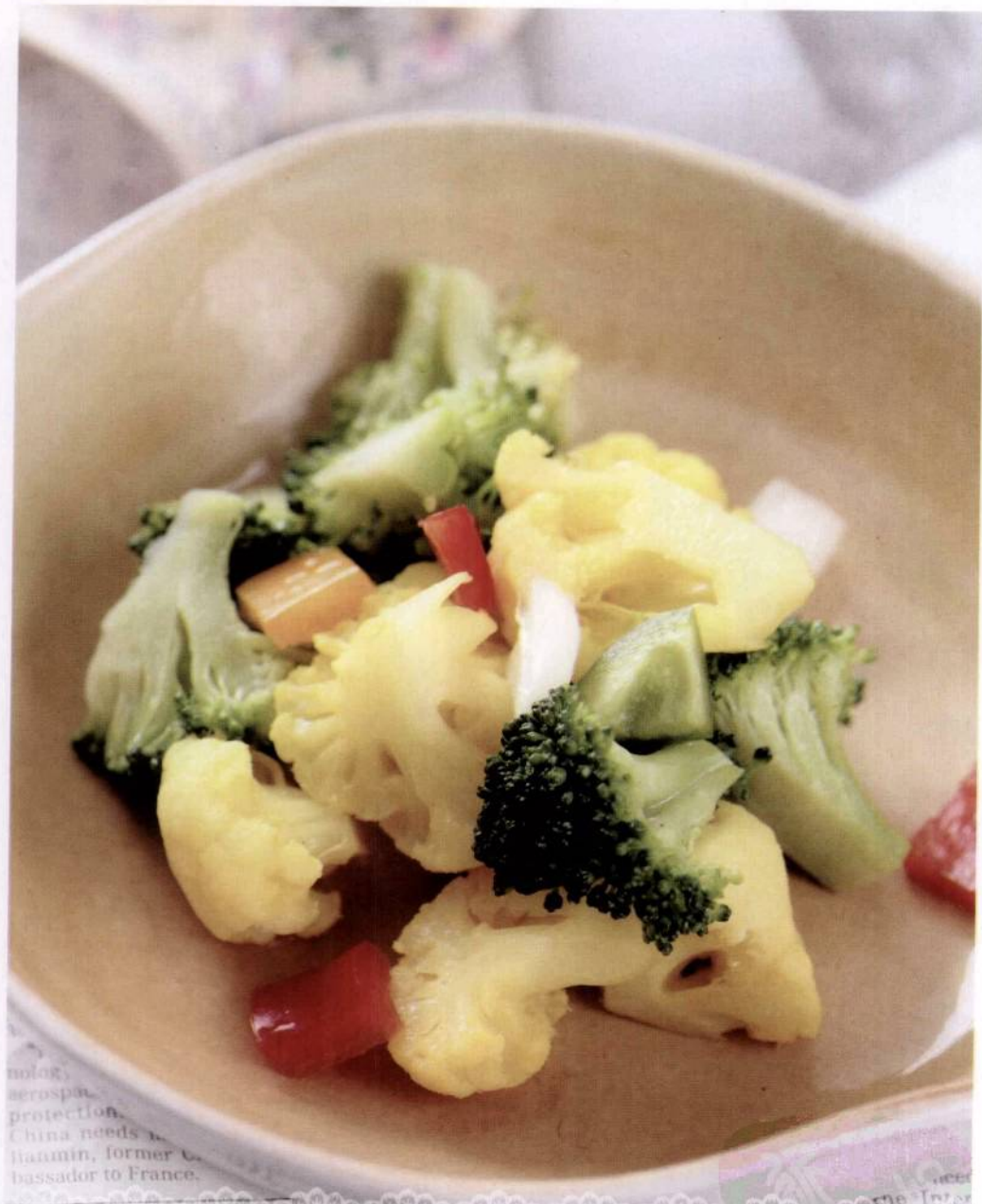
将胡萝卜去皮，洗净，切成细丝备用。



将生菜掰成小片，放入盘中待用。



将其它材料依次摆放在生菜上，与千岛酱一同上桌蘸食。



two sentenced to death

爱心小贴士

西蓝花和菜花均含有丰富的维生素和矿物质。西蓝花中维生素C的含量很高。两种菜花的组合可以起到健脑壮骨，补脾和胃的功效。





双色菜花沙拉

Jhuangsecaihuashala

配料 Ingredients

西蓝花	80克
菜花	80克
彩椒	1/2个
洋葱	1/2个
黄姜粉	适量
精盐	适量
鸡粉	适量
胡椒粉、色拉油	各适量

做法 Step By Step



将两种菜花分别洗净，切成小朵备用。



将西蓝花放入沸水中焯熟，再放入冰水中冷却，捞出沥干待用。



将菜花放入沸水锅中，加入黄姜粉、精盐煮熟，捞出沥干待用。



将彩椒、洋葱分别洗净，切成小丁备用。



将菜花和其它配料一同放入容器中搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

杂豆类富含矿物质，淀粉，蛋白质和碳水化合物。可以增强体质，膳食纤维丰富，对预防老年人的慢性疾病起到重要的作用。





鹰嘴豆沙拉

Yingzuidoushala

配料 Ingredients

鹰嘴豆	150克
生菜	40克
红腰豆	50克
洋葱	50克
口袋面包	适量
淡奶油	30克
精盐	适量

做法 Step By Step



将鹰嘴豆、红腰豆沥干，放入盘中备用。



将洋葱洗净，切成小丁备用。



然后放入鹰嘴豆、红腰豆盘中。



将淡奶油、精盐搅匀，再加入其它的原料混合拌匀。



将口袋面包在中间切开，将拌好的豆泥放入口袋包中间，再将生菜装入盘中，即可上桌食用。



爱心小贴士

芦笋中含有各种营养成分。维生素的含量比一般的蔬菜含量高。此外还含有叶酸，核酸。





意式芦笋沙拉

Yishulusunshala

配料 Ingredients

芦笋	150克
鸡蛋	1个
精盐	适量
橄榄油	适量
柠檬汁	适量
油醋汁	适量



做法 Step By Step



将芦笋去皮，洗净，切成5厘米长的小段备用。



放入沸水中焯熟，再放入冰水中投凉，捞出沥干待用。



将鸡蛋放入清水锅中煮熟，将蛋清和蛋黄分开，分别切碎备用。



将芦笋装入盘中。



淋入调制好的汁拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

大头菜含有人体必须的氨基酸，如酪氨酸、色氨酸、赖氨酸、甲基蛋氨酸，还含有B族维生素，维生素C和胡萝卜素等。有利五脏，润六腑的功效，可治疗上腹胀气疼痛，性功能低下，动脉硬化等症状。





芝麻菜丝沙拉 * Zhimacaisushala

配料 Ingredients

大头菜	180克	橄榄油	适量
芝麻	适量	白醋	适量
精盐	适量	柠檬汁	适量
胡椒粉	适量		



做法 Step By Step



1 将大头菜洗净,切成细丝,加入精盐腌渍10分钟。



2 捞出沥干备用。



3 将芝麻烤熟,撒在菜丝上。



4 再加入其它调料搅匀,即可装盘上桌。



爱心小贴士

胡萝卜是营养价值较高的蔬菜之一。目前发现的20余种维生素中，胡萝卜占了10种。除了含有丰富的维生素和胡萝卜素外，还含有丰富的糖类，具有健脾消食，润肠通便，杀虫，行气化滞，明目等功效。





胡萝卜葡萄干沙拉

Huluoboputaoganshala

配料 Ingredients

胡萝卜	200克	白糖	适量
葡萄干	50克	柠檬汁	适量
精盐	适量	橄榄油	适量



做法 Step By Step



将胡萝卜去皮，洗净，切成细丝，加入精盐、白糖、柠檬汁腌渍2小时。



将葡萄干洗净备用。



将葡萄干放入胡萝卜丝中。



淋入橄榄油拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

黄瓜含有丰富的维生素A、B族维生素和膳食纤维，有清热利水，解毒除湿等功效。可治疗咽喉肿痛，小便不利等症状。此外还具有美容减肥作用。





黄瓜酸奶沙拉

Huangguasuannaishala

配料 Ingredients

黄瓜	3根
苣荬	适量
精盐	适量
柠檬汁	适量
酸奶汁	适量
白醋	适量



做法 Step By Step



将黄瓜洗净，切成薄片备用。



加入精盐腌渍4小时，用双手挤干水分。



放入盘中。



再倒入酸奶汁。



然后加入苣荬、柠檬汁、白醋搅拌均匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

杂豆类含有丰富的矿物质、淀粉、蛋白质和碳水化合物。可以增强体质，膳食纤维丰富，对预防老年人的慢性疾病起到重要的作用。





什锦豆沙拉

Shijindoushala

配料 Ingredients

红腰豆	80克
青豆	80克
玉米粒	80克
鸡豆	40克
洋葱	40克
油醋汁	适量
柠檬汁	适量
精盐	适量

做法 Step By Step



将红腰豆沥干水分备用。



将鸡豆、玉米粒倒入碗中。



将洋葱洗净，切成小丁备用。



将所有材料一同放入盆中。



再加入其它调料拌匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

菌藻类植物含有丰富的蛋白质，碳水化合物，矿物质和8种氨基酸。中医认为，有益气散热，解表化痰之功效，可用于高血压，肺结核，肝炎等症状的治疗。





蘑菇沙拉

★ Mogushala

配料 Ingredients

口蘑	150克
香菇	150克
草菇罐头	1听
洋葱	1/2个
精盐	适量
胡椒粉	适量
百里香	适量
色拉油	适量

做法 Step By Step



将草菇沥干水分，切开备用。



将口蘑、香菇、洋葱分别洗净，切成小丁，再放入草菇、精盐、胡椒粉、百里香腌渍10分钟。



将腌制好的蘑菇加入色拉油拌匀。



放入锅中扒熟，晾凉后装盘。



装饰后即可。



爱心小贴士

黄瓜含有丰富的维生素A、B族维生素和膳食纤维，有清热利水，解毒除湿的功效。可治疗咽喉肿痛，小便不利的症状。此外还具有一定的美容减肥作用。





酸辣瓜条沙拉

Juanlaguatiasha

配料 Ingredients

黄瓜	100克
大头菜	50克
火腿	50克
红椒	1个
辣椒仔	适量
精盐	适量
白糖	适量
色拉油	适量

做法 Step By Step



将黄瓜洗净，去子，切成小条备用。



将火腿、红椒切成小条，放入盆中待用。



将大头菜切条后放入沸水锅中焯透，捞出晾凉，放入盆里。



再加入辣椒仔、精盐、白糖、色拉油。



搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

南瓜含有丰富的糖类、淀粉、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，所以老南瓜吃起来又香又甜。此外南瓜和橙子搭配会提高人体对维生素C的消化吸收。这些物质有抗氧化的作用，可以提高人体免疫力。





橙味南瓜沙拉

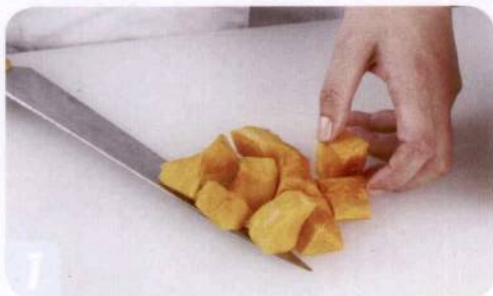
Chengweinanguashala

配料 Ingredients

南瓜	200克
橙皮	2块
葡萄干	20克
红糖	25克
鲜橙汁	适量
精盐	适量



做法 Step By Step



将南瓜洗净，去皮及子，切成小块备用。



锅中加入少许清水烧热，放入南瓜块。



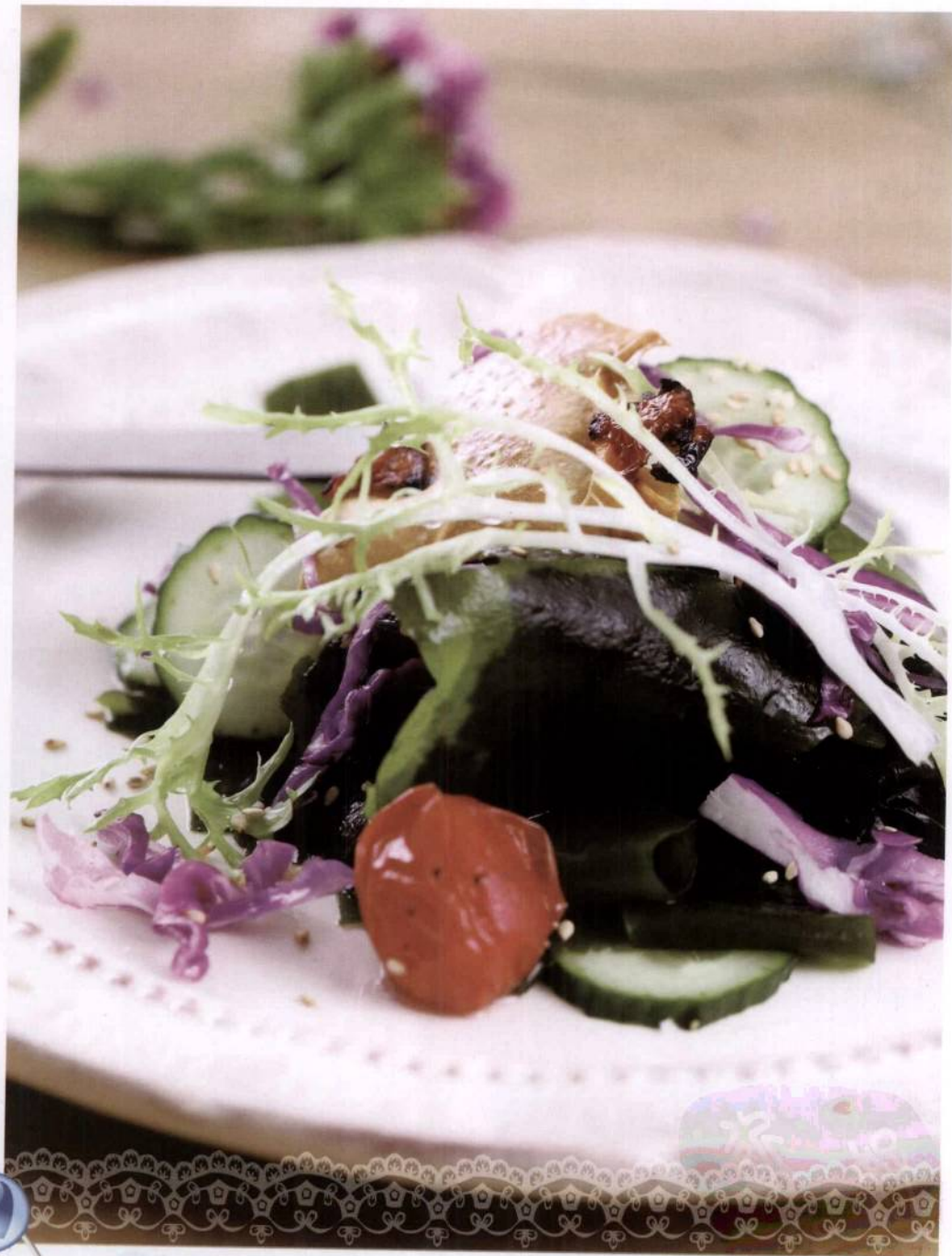
将葡萄干用清水浸泡，捞出洗净备用。



将南瓜、红糖、橙皮、橙汁、精盐放入盆中静置20分钟，然后煮15分钟至熟。



待南瓜煮熟，关火后晾凉，装入盘中，撒上葡萄干即可食用。



爱心小贴士

裙带菜含有丰富的维生素E和钙，磷，铁，钾，碘等矿物质，具有促进胆固醇分解和排泄的作用。在临床医学上还用于治疗缺碘性甲状腺肿大。





日式裙带菜沙拉

Rishigundaicaishala

配料 Ingredients

裙带菜	50克	木鱼素	适量
黄瓜	1/2根	精盐	适量
芝麻	适量	日本酱油	适量



做法 Step By Step



1 将裙带菜用清水浸泡10分钟。



2 泡好后洗净，切成小段备用。



3 将黄瓜洗净，切成薄片，放入切好的裙带菜里。



4 再加入芝麻、木鱼素、精盐、日本酱油拌匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

黄瓜含有丰富的维生素A、B族维生素和膳食纤维，有清热利水，解毒除湿的功效。可治疗咽喉肿痛，小便不利的症状。此外还具有一定的美容减肥作用。





Huangguayumisunskala 黄瓜玉米笋沙拉

配料 Ingredients

黄瓜	1根
玉米笋	1听
红腰豆	50克
洋葱	50克
精盐	适量
油醋汁	适量



做法 Step By Step



将玉米笋、红腰豆开罐后沥干备用。



将黄瓜洗净，切成小条备用。



将玉米笋洗净，切成小段备用。



将洋葱洗净、切丁，与玉米笋、黄瓜、红腰豆一起放入碗中。



再加入其它配料拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

土豆含有的营养成分比较全面，富含B族维生素，维生素C等，碳水化合物占17%，蛋白质含量占7%，中医认为，土豆具有和胃调中，益气健脾，消炎活血等功效，可以治疗消化不良，食欲不振，关节疼痛，慢性胃病等。





巴西烤土豆沙拉

* Baxikaotudoushala

配料 Ingredients

土豆	180克
法香	3朵
洋葱	适量
阿里根奴	适量
大蒜	适量
橄榄油	适量
芝士粉	适量
精盐	适量

做法 Step By Step



将土豆蒸熟后去皮，切片，放入烤盘中。



将大蒜、洋葱、法香分别切碎，放入土豆中搅拌均匀。



将芝士粉等调料拌匀后撒在土豆片的上。



将烤盘放入已预热至180℃的烤箱内烤至土豆上色。



取出晾凉后，即可装盘上桌。



爱心小贴士

紫甘蓝含有人体必须的氨基酸，如酪氨酸、色氨酸、赖氨酸、甲基蛋氨酸，还含有B族维生素，维生素C和胡萝卜素等。有利五脏，调六腑的功效，可治疗上腹胀气疼痛等症状。





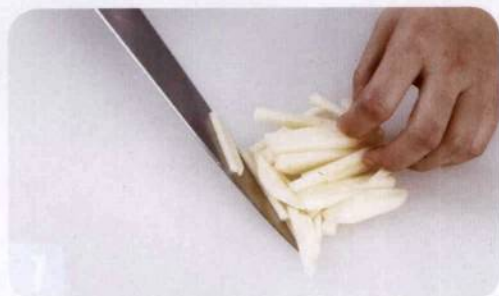
苹果紫甘蓝沙拉

Pingguoziganlanshala

配料 Ingredients

苹果	2个
紫甘蓝	100克
葡萄干	30克
白糖	适量
精盐	适量
柠檬汁	适量
蛋黄酱	适量

做法 Step By Step



将苹果洗净，去皮、切丝备用。



将紫甘蓝洗净，切成细丝，与苹果丝一同放入盆中待用。



将葡萄干洗净，放入甘蓝盆中。



再加入白糖、精盐、蛋黄酱、柠檬汁。



搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

红菜头含有人体必须的氨基酸，赖氨酸，还含有B族维生素，维生素C和胡萝卜素和矿物质等。有利五脏，润六腑的功效，可治疗上腹胀气疼痛等症状。





Hongcaitoushala

红菜头沙拉

配料 Ingredients

鲜红菜头	200克
洋葱	30克
橄榄油	适量
精盐	适量
白糖	适量



做法 Step By Step



将整个的红菜头放入锅里蒸熟，晾凉后切成厚片备用。



将洋葱洗净，切成细丝备用。



将红菜头片、洋葱丝一同放入盆中。



再加入精盐、白糖、橄榄油拌匀。



装入盘中，即可上桌食用。



爱心小贴士

土豆含有的营养成分比较全面，富含B族维生素，维生素C等，碳水化合物占17%，蛋白质含量占7%，中医认为，土豆具有和胃调中，益气健脾，消炎活血等功效，可以治疗消化不良，食欲不振，关节疼痛，慢性胃病等。





菠萝土豆沙拉

* Boluotudoushala

配料 Ingredients

菠萝	100克
土豆	130克
黄瓜	50克
油醋汁	适量
精盐	适量
白糖	适量



做法 Step By Step



将菠萝去皮、洗净，切成小块备用。



将土豆放入锅中蒸熟，去皮后切成小块备用。



将黄瓜洗净，切成小块备用。



将所有材料一同放入盆中。



再加入油醋汁、精盐、白糖搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

菜花主要含有钙，磷，铁等矿物质和多种人体所需的微量元素，此外还含有维生素A，B族维生素和蛋白质等。有助于消化，增食欲，生津止渴。用于胃肠炎，消化不良，坏血病等病症的治疗。





* Baxikaocaihuashala

巴西烤菜花沙拉

配料 Ingredients

菜花	200克
彩椒	30克
香菜	1根
洋葱	30克
大蒜	4瓣
芝士粉、面粉	各适量
牛奶	适量
精盐	适量

做法 Step By Step



将菜花洗净，撕成小朵，放入沸水锅中焯熟，捞出沥干备用。



将彩椒洗净，切丝备用。



将蒜、香菜、洋葱分别洗净，切碎备用。



将牛奶、面粉、彩椒丝、蒜、香菜、洋葱、芝士粉调成味汁，浇到菜花上，撒上芝士粉，放入预热到180℃烤箱中烘烤3分钟。



取出晾凉，即可装盘上桌。



爱心小贴士

荷兰豆具有较高的营养成分和食疗价值，含有丰富的维生素，碳水化合物和矿物质，中医认为，有和中下气，健脾化湿，止渴通乳等功效，对高血压，心脏病等有一定的防治功效。





萨拉米肠配荷兰豆

Jalamichangpeihelandou

配料 Ingredients

萨拉米肠	60克	胡萝卜	20克
荷兰豆	100克	黑胡椒	适量
西生菜	50克	油醋汁	适量
洋葱	30克	精盐	适量



做法 Step By Step



将萨拉米肠切片备用。



将生菜、洋葱、胡萝卜分别洗净，切成细丝备用。



将荷兰豆放入沸水中焯熟，再放入冰水里投凉，捞出沥干备用。



将所有材料一同放入盆中，再加入精盐、黑胡椒、油醋汁拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

西葫芦含有丰富的维生素和矿物质，中医认为，西葫芦有清热利肠，凉血解毒，活络通经等功效，可用于咽喉肿痛，咳嗽，哮喘，便血等病症。





Ganlanyouranxihulushala

橄榄油腌西葫芦沙拉

配料 Ingredients

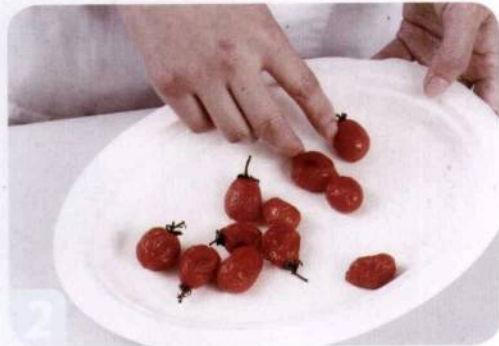
西葫芦	100克
樱桃番茄	20克
橄榄油	10克
精盐	适量



做法 Step By Step



1 将西葫芦洗净，切成薄片，放入沸水中煮熟，再放入冰水中投凉，捞出沥干备用。



2 将樱桃番茄洗净，加入橄榄油拌匀，放至扒板上扒至外皮开裂。



3 将西葫芦、樱桃番茄摆入盘中。



4 淋入橄榄油，撒上精盐，即可上桌食用。



蜜汁白豆

Mizhibaidou

做法 Step By Step



将白豆用清水浸泡24小时，再放入蒸锅中，加入少许清水、白糖、蜂蜜、精盐蒸熟，取出晾凉待用。



将果脯切成小块备用。



将果脯放入白豆中搅匀，即可上桌食用。



配料 Ingredients

白豆	180克	蜂蜜	30克
果脯	30克	精盐	适量
白糖	30克		

爱心小贴士

杂豆类含有丰富的矿物质、淀粉、蛋白质和碳水化合物。可以增强体质，膳食纤维丰富，可对老年人预防慢性疾病起到重要的作用。



Part
3

Churoushala

畜肉沙拉





爱心小贴士

牛肉脂肪含量较低，含有丰富的蛋白质，B族维生素和多种人体所需的氨基酸。具有补脾胃，益气血，强筋骨的功效，可用于水肿，腰酸骨软等症状。





Rishiniuroukhal

日式牛肉沙拉

配料 Ingredients

牛柳	160克	日本酱油	15克
黄瓜	1/2根	白糖、蚝油	各适量
红椒	1个	色拉油	10克
芝麻、葱	各5克	大蒜	2瓣
姜、精盐	各少许		



做法 Step By Step



1 将牛柳洗净，切成长条块，装盘备用。



2 再加入日本酱油、白糖、葱、姜、精盐、蚝油腌渍20分钟待用。



3 将黄瓜洗净；红椒洗净、切条备用。



4 将牛肉、黄瓜、红椒、芝麻、精盐、色拉油放入盘中搅拌均匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

牛肉脂肪含量较低，含有丰富的蛋白质，B族维生素和多种人体所需的氨基酸。具有补脾胃，益气血，强筋骨的功效，可用于水肿，腰酸骨软等症状。





泰式牛肉沙拉

Taishinurushala

配料 Ingredients

牛柳	180克	香茅	适量
黄瓜	1/2根	鱼露	适量
樱桃番茄	5个	白糖	适量
洋葱	1/2个	精盐	适量
香菜	1根	柠檬汁	适量
小鸟椒	3个		
大蒜	3瓣		



做法 Step By Step



将牛柳中加入精盐、白糖、胡椒粉腌渍20分钟，待腌好后扒熟，晾凉后切条备用。



将黄瓜洗净，切片；樱桃番茄洗净，切成小块备用。



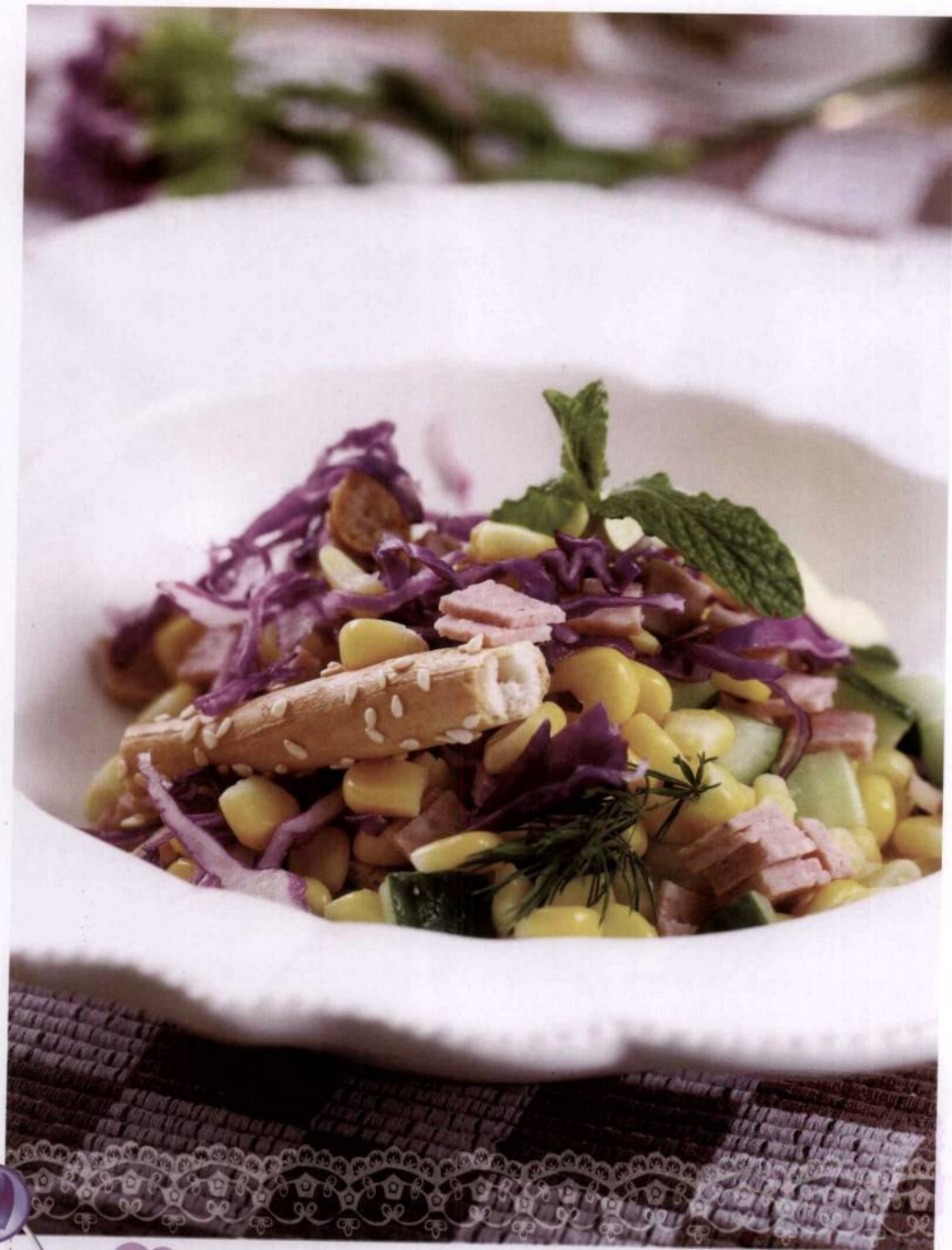
将洋葱洗净，切成洋葱圈备用。



将香菜择洗干净，切末；大蒜、小鸟椒均切成碎末待用。



将所有材料一同放入容器中搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

玉米粒含有丰富的蛋白质、硫胺素和核黄素，经常食用玉米，可以增强体质，降低血液中的胆固醇，软化血管，是预防肥胖的理想食物。





火腿玉米沙拉

Huotuyumishala

配料 Ingredients

玉米粒罐头	120克
火腿	120克
黄瓜	50克
蛋黄酱	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量



做法 Step By Step



1 将玉米粒取出，沥干水分备用。



2 将火腿、黄瓜均切成小丁备用。



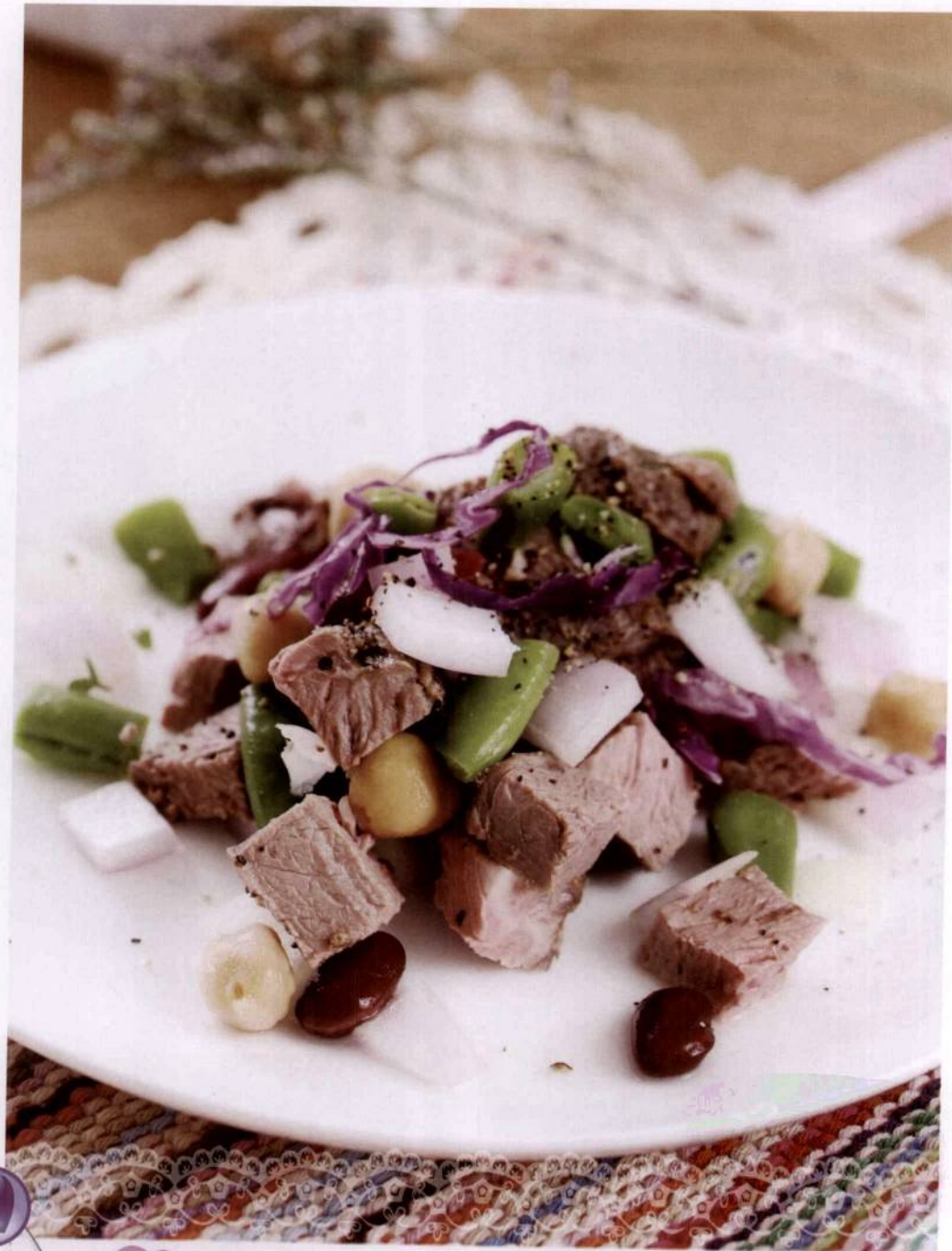
3 将火腿丁、黄瓜丁一同放入玉米粒中。



4 再加入精盐、胡椒粉、蛋黄酱。



5 搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

牛肉脂肪含量较低，含有丰富的蛋白质，B族维生素和多种人体所需的氨基酸。具有补脾胃，益气血，强筋骨的功效，可用于水肿，腰酸骨软等症状。





德州牛肉豆角沙拉

Dezhouniuroudoujiaoshala

配料 Ingredients

牛柳	200克	白糖	适量
豆角	50克	精盐	适量
鸡豆	30克	胡椒粉	适量
红腰豆	20克	李派淋汁	适量
洋葱	20克	红酒醋	适量
黑胡椒	适量	色拉油	适量
大蒜	适量		



做法 Step By Step



1

将牛柳加入精盐、胡椒粉、黑胡椒腌渍20分钟，再放入180℃烤箱烤约10分钟，取出晾凉，切成小丁备用。



2

将豆角择洗干净，切成小丁，用沸水焯熟，再放入冰水里投凉，捞出沥干备用。



3

将洋葱洗净，切成小丁备用。



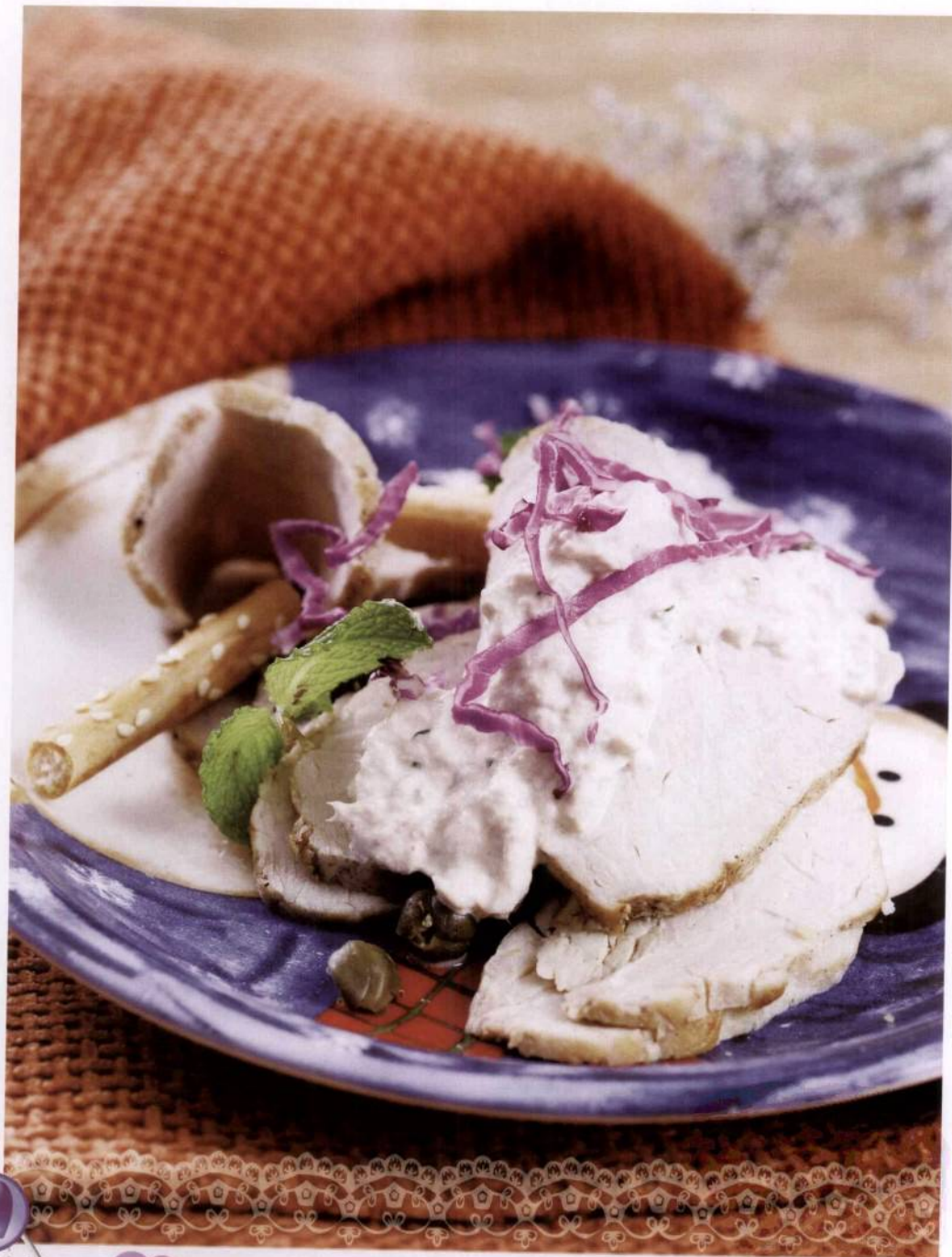
4

将红腰豆、鸡豆开罐沥干水分。



5

将所有材料一同放入盆中，再加入配料搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

猪柳含有丰富的蛋白质，脂肪，碳水化合物和多种矿物质。中医认为，具有滋阴润燥的功效。主治热病伤津，肾虚体弱，产后血虚等症状。





猪柳金枪鱼沙拉

Zhuliujiingyiangrushala

配料 Ingredients

猪柳	200克	柠檬汁	适量
金枪鱼罐头	60克	精盐	适量
洋葱	20克	蛋黄酱	适量
水瓜柳	8个		



做法 Step By Step



1 将猪柳用精盐腌8分钟，放入180℃烤箱中烘烤约15分钟至熟，取出后切成薄片备用。



2 将洋葱、水瓜柳切碎备用。



3 与金枪鱼罐头一同打碎，放入碗中，加入柠檬汁、精盐、蛋黄酱搅拌均匀。



4 装入盘中，将金枪鱼汁淋在猪柳上，即可上桌食用。



爱心小贴士

牛肉脂肪含量较低，含有丰富的蛋白质，B族维生素和多种人体所需的氨基酸。具有补脾胃，益气血，强筋骨的功效，可用于水肿，腰酸骨软等症状。



Mizhuniulipeishishu

秘制牛柳配时蔬

配料 Ingredients

牛柳	120克
凯撒汁	30克
罗马生菜	5克
大叶生菜	5克
酸黄瓜	10克
紫叶生菜、洋葱	各3克
精盐、胡椒粉、黑胡椒	各适量
法式黄芥末	适量

做法 Step By Step



将牛柳加入精盐、胡椒粉、黑胡椒、法式黄芥末腌渍20分钟，用烤箱将牛柳烤至7分熟，取出后切片备用。



将酸黄瓜切片备用。



将洋葱洗净，切圈备用。



将罗马生菜、大叶生菜、紫叶生菜分别洗净，切成小块，摆入盘中待用。



再将切好的牛柳、酸黄瓜片和洋葱圈依次摆入盘中，淋上凯撒汁，即可上桌食用。



Part3 喜肉沙拉



Tufushala 屠夫沙拉



配料 Ingredients

火腿肠	150克	油醋汁	30克
洋葱	40克	胡椒粉	适量
酸黄瓜、芝士	各50克	黄芥末、精盐	各适量
彩椒	适量	黑胡椒	适量

爱心小贴士

洋葱含有丰富的矿物质，其中碘的含量极高，可用于食疗预防癌症。

做法 Step By Step



1

将火腿肠、酸黄瓜、芝士均切丝备用。



2

将洋葱、彩椒分别洗净，切成细丝备用。



3

将切好后的火腿、酸黄瓜、芝士、洋葱、彩椒一同放入盆中。



4

再加入黑胡椒、黄芥末、精盐、胡椒粉油醋汁。



5

搅拌均匀，即可装盘上桌。

Part
4

Quandishala

禽蛋沙拉





爱心小贴士

鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，有滋阴润燥，养心安神，补气养血的功效。



鸡蛋沙拉

配料 Ingredients

鸡蛋	5个
黄瓜	1根
火腿	50克
蛋黄酱	适量
甜椒粉	适量
精盐	少许
胡椒粉	少许
牛奶	少许

做法 Step By Step



将所有的原料准备好。



将鸡蛋煮熟，去皮后切成菱形块备用。



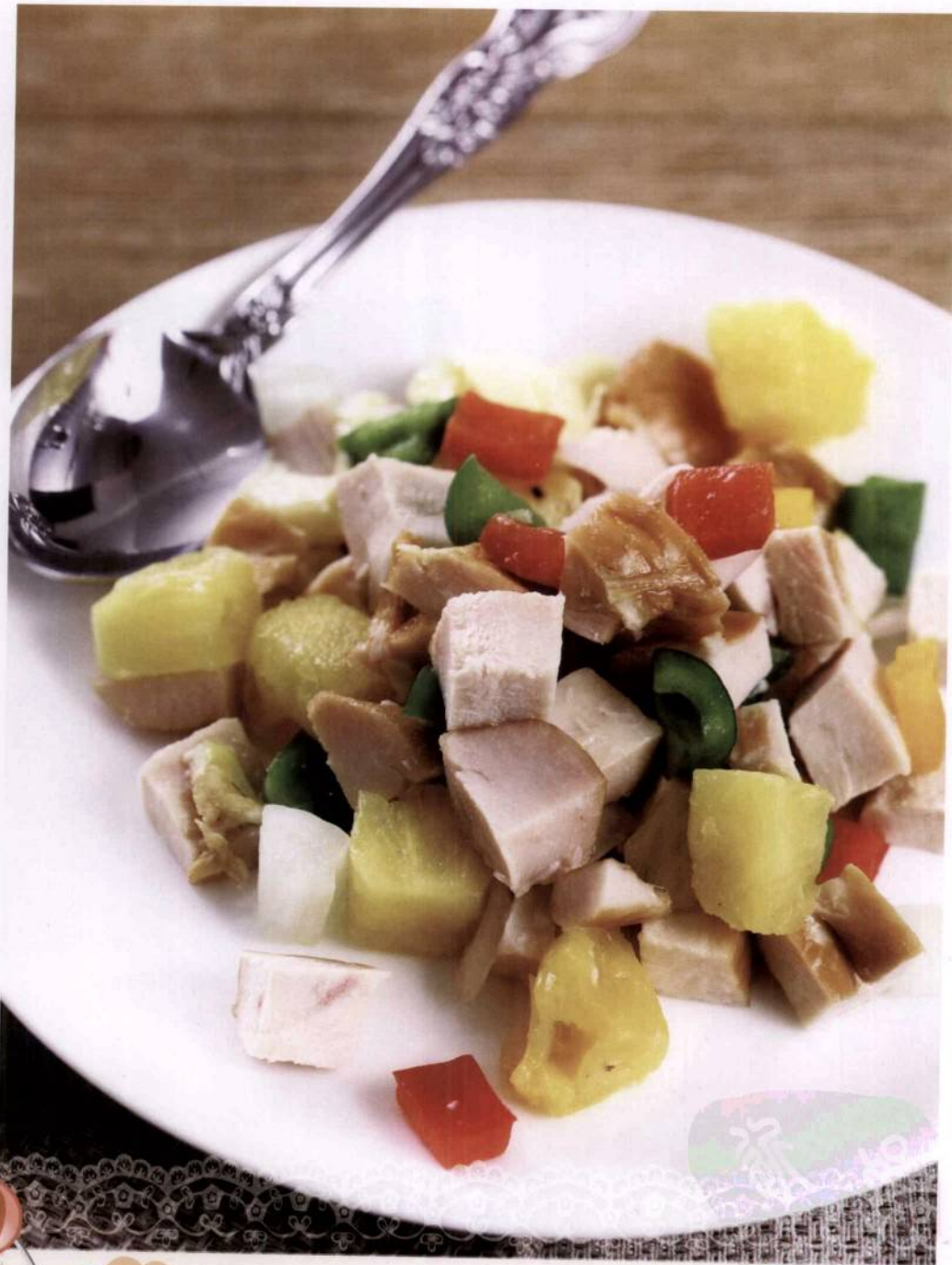
将黄瓜、火腿分别切成小丁待用。



将鸡蛋块、黄瓜丁、火腿丁放入盆中，再依次加入蛋黄酱、牛奶、精盐、胡椒粉搅拌均匀。



最后撒上红粉，即可装盘上桌。



爱心小贴士

菠萝含有丰富的维生素C和矿物质。其中有机酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸等含量都十分丰富，能刺激人体消化腺分泌，增进食欲。还富含果胶等膳食纤维，有利于降低胆固醇，预防动脉硬化。





Yanxunji xiong pei boluo shala

烟熏鸡胸配菠萝沙拉

配料 Ingredients

烟熏鸡胸肉	100克
菠萝	80克
彩椒、洋葱	各1/2个
蜂蜜	适量
白糖	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量
蛋黄酱	适量

做法 Step By Step



将烟熏鸡胸肉切成小块备用。



将菠萝去皮，洗净，切成小丁备用。



将彩椒、洋葱分别洗净，切成小丁备用。



将鸡胸肉、菠萝、彩椒、洋葱一同放入容器中。



加入蜂蜜、白糖、精盐、胡椒粉、蛋黄酱搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

木耳含有比较全面的营养成分,如蛋白质,碳水化合物和钙,磷,铁,钾等矿物质。尤其是铁的含量比其他的菌类高很多,可以辅助治疗贫血。中医认为,木耳有益气强身,补血镇静等功效,可以治疗腰腿酸痛,月经过多,尿血等病症。





Thujanshala

什锦沙拉

配料 Ingredients

鸡胸肉	120克
木耳、彩椒、西生菜	各20克
香菜	1棵
洋葱	15克
紫甘蓝	15克
玉米粒	10克
黑橄榄	适量
意大利醋汁	适量

做法 Step By Step



1 将鸡胸肉放入清水锅中煮熟，捞出沥干，切成细丝备用。



2 将木耳用温水泡发，切成细丝备用。



3 将洋葱、彩椒、西生菜、紫甘蓝分别洗净，切成细丝备用。



4 将香菜洗净、切段；黑橄榄切圈待用。



5 将所有材料摆入盘中，淋入意大利醋汁拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

鸭胸含有人体所需的多种营养成分，如蛋白质，脂肪，糖类，多种维生素和矿物质。中医认为鸭子有滋阴养胃，利水和消肿的作用，还有清毒热，利小便，养胃生津，清热健脾等。





Huangtaokaoyaxiongshala

黄桃烤鸭胸沙拉

配料 Ingredients

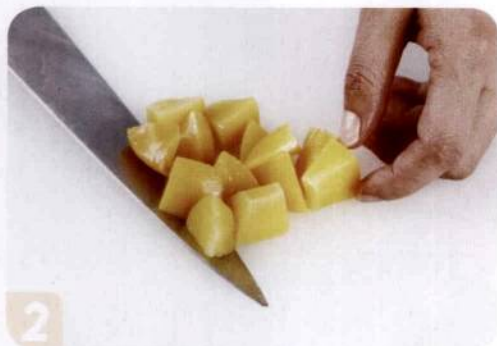
鸭胸	2个	精盐	适量
黄桃罐头	3块	胡椒粉	适量
彩椒	1/2个	色拉油	适量
蜂蜜	适量		



做法 Step By Step



1 将鸭胸用精盐、胡椒粉腌渍20分钟，放入烤箱里烤熟，取出晾凉，切成小块备用。



2 将桃罐头、红椒分别切成小丁备用。



3 将鸭肉、桃罐头、彩椒丁一同放入盆中。



4 再加入蜂蜜、精盐、胡椒粉、色拉油拌匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

鸭肉含有人体所需要的多种营养成分，如蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素和矿物质。中医认为鸭子有滋阴养胃，利水和消肿的作用，还有清毒热，利小便，养胃生津，清热健脾等。





Beijingkaoyashala

北京烤鸭沙拉

配料 Ingredients

烤鸭肉	180克
大葱	30克
甜面酱	适量
黄瓜	适量
芝麻	适量



做法 Step By Step



1 将烤鸭去骨、取皮和肉，切成细丝备用。



2 将大葱洗净，切成细丝备用。



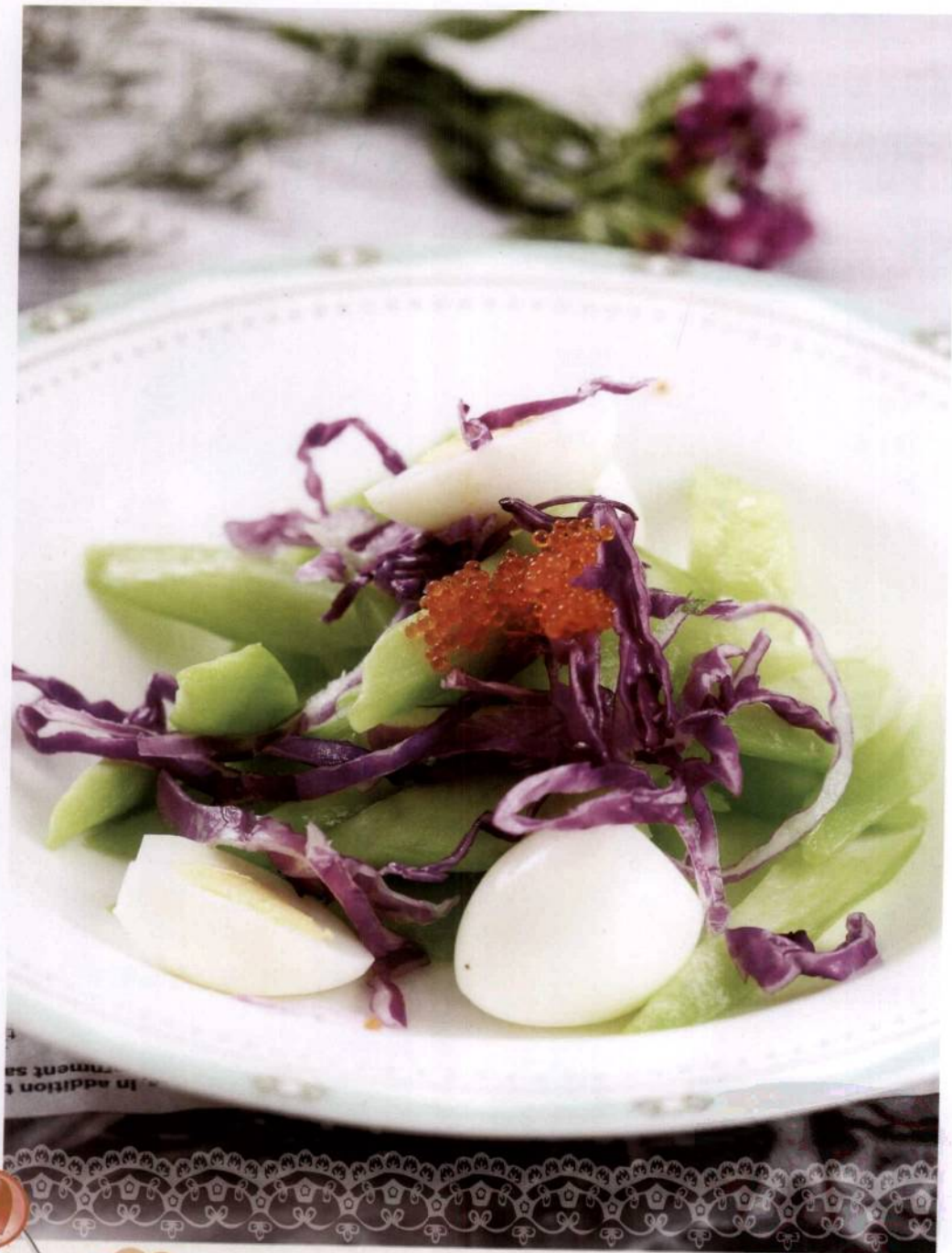
3 将黄瓜洗净，切丝，与切好的烤鸭一同放入盆中。



4 加入甜面酱拌匀后装盘。



5 撒上芝麻，即可上桌食用。



爱心小贴士

芥蓝中含有丰富的维生素A、维生素C、蛋白质、脂肪和植物性糖类。尤其是维生素A的含量很高。有润肠去热气，下虚火，止牙龈出血等功效。可用于胃肠热重，失眠，虚火上升等症的治疗。





* Jielananchundanxiezi shala

芥蓝鹌鹑蛋蟹子沙拉

配料 Ingredients

芥蓝	180克
鹌鹑蛋	50克
蟹籽	10克
精盐	适量
柠檬汁	适量
油醋汁	适量



做法 Step By Step



将芥蓝去皮，洗净，切成小段，放入沸水中焯熟，再放入冰水里，凉后捞出沥干。



将鹌鹑蛋放入清水锅中煮熟，去皮备用。



将芥蓝、鹌鹑蛋一同放入盆中。



再加入精盐、柠檬汁、油醋汁拌匀。



装入盘中，撒上蟹子，即可上桌食用。



爱心小贴士

鸡肉含有丰富的蛋白质和多种营养素，脂肪含量相对较低。有温中益气，补虚填精，健脾胃，活血脉，强筋骨等功效。





Jiazhourouxiangcaishala

加州鸡肉香菜沙拉

配料 Ingredients

鸡肉	150克	红酒醋	适量
西生菜	15克	法香	适量
紫甘蓝	20克	辣椒子	适量
芝士	2片	精盐	适量
煮鸡蛋清	2个	胡椒粉	适量
番茄	1/2个	色拉油	适量
黄芥末	适量		



做法 Step By Step



1 将鸡肉加入精盐、胡椒粉腌渍20分钟，再放入锅中蒸熟，晾凉后切成细丝备用。



2 将紫甘蓝洗净，切成细丝；芝士切成小丁备用。



3 将蛋清、番茄均切成小丁待用。



4 将生菜洗净、切丝；法香切碎备用。



5 将所有原材料一同放入盆中拌匀，即可装盘上桌。



Caihongxiangdan

彩虹酿蛋



配料 Ingredients

鸡蛋	2个	蛋黄酱	适量
法香、鱼子酱	各2克	胡椒粉	适量
淡奶油	适量	精盐	适量

爱心小贴士

鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，有滋阴润燥，养心安神，补气养血的功效。

做法 Step By Step



将鸡蛋用清水煮熟，去皮后切开，取出蛋黄备用。



将法香切碎备用。



将蛋黄放入碗中，加入法香、精盐、胡椒粉、蛋黄酱、淡奶油调拌均匀，放入裱花袋内。



将其挤入煮熟的蛋清中。



最后放上鱼子酱，即可上餐食用。

Part 5 海鲜沙拉

海鲜沙拉





爱心小贴士

粉丝富含糖类, 膳食纤维, 蛋白质和钙, 镁, 铁, 钾, 磷, 钠等矿物质, 有促进肠胃蠕动, 降血脂等功效, 可用于防治便秘, 痔疮和冠心病。





鲜虾仁粉丝沙拉

Xianxiarenfensishala

配料 Ingredients

粉丝	100克	蒜	适量
虾仁	40克	白糖	适量
彩椒	20克	色拉油	适量
胡萝卜	5克	精盐	适量
香菜	5克	鱼露	适量
红椒	适量	柠檬汁	适量



做法 Step By Step



将粉丝放入热水中泡开，捞出沥干备用。



将虾仁放入沸水锅中略焯一下，捞出沥干备用。



将彩椒、胡萝卜、香菜均洗涤整理干净，切成细丝备用。



将蒜切成碎末。



将所有材料一同放入容器中搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

金枪鱼蛋白质含量极高，其氨基酸的组成比较平衡，与人体需要接近，利用率较高，是优质蛋白。





Jingqiangyusuanaisala

金枪鱼蒜薹沙拉

配料 Ingredients

鲜金枪鱼	100克
蒜薹	80克
洋葱	20克
黑橄榄片	少许
精盐	适量
胡椒粉	适量
橄榄油	适量
柠檬汁	适量

做法 Step By Step



1 将金枪鱼用油煎熟，晾凉后切片备用。



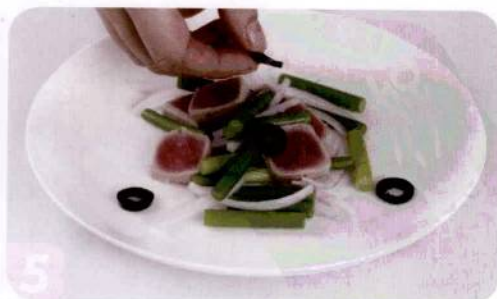
2 将蒜薹洗净，切成小段，放入沸水锅中焯熟，再捞入冰水中投凉，捞出沥干待用。



3 将洋葱洗净，切成细丝备用。



4 将除黑橄榄片外的所有材料放入容器中搅拌均匀，装入盘中。



5 撒上黑橄榄片即成。



爱心小贴士

罗非鱼蛋白质含量极高，其氨基酸的组成比较平衡，与人体需要接近，利用率较高，是优质蛋白质和维生素A和维生素D的良好来源。





罗非鱼沙拉

配料 Ingredients

罗非鱼	150克
洋葱	30克
胡萝卜	15克
面粉	适量
莼萝	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量
柠檬汁、色拉油	各适量

做法 Step By Step



将罗非鱼洗涤整理干净，切成小条，加入精盐、胡椒粉腌渍5分钟备用。



将腌好后的鱼裹匀面粉，放入热油中炸熟，捞出晾凉待用。



将洋葱、胡萝卜均洗净，切成细丝，放入鱼盘中。



加入莼萝、柠檬汁、精盐、胡椒粉、色拉油。



搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

三文鱼含有丰富的蛋白质, 脂肪, 维生素A以及钙, 磷等矿物质。中医认为, 其有补中活血, 除湿利水等功效。





Janwenyushuiguailiushala

三文鱼水瓜柳沙拉

配料 Ingredients

烟熏三文鱼	5片
洋葱圈	2个
橄榄油	适量
淡奶油	适量
水瓜柳	5粒
柠檬汁	适量



做法 Step By Step



将三文鱼拧成花放入盘中备用。



将淡奶油搅打均匀，再加入柠檬汁搅拌均匀备用。



将酸奶油点到三文鱼上。



再淋入橄榄油。



然后放入水瓜柳，即可上桌食用。





Jingyangrupeixiyoushala

金枪鱼配西柚沙拉

配料 Ingredients

金枪鱼罐头	80克	油醋汁	适量
大头菜	120克	精盐	适量
西柚	60克	柠檬汁	适量
葡萄干	10克	胡椒粉、白葡萄酒	各适量

爱心小贴士

金枪鱼的蛋白质含量极高，其氨基酸的组成比较平衡，与人体所需相接近，利用率较高，是优质蛋白。

做法 Step By Step



将金枪鱼取出，沥油。



用手掰碎备用。



将大头菜洗净，切成细丝；西柚去皮、去筋，切成小块备用。



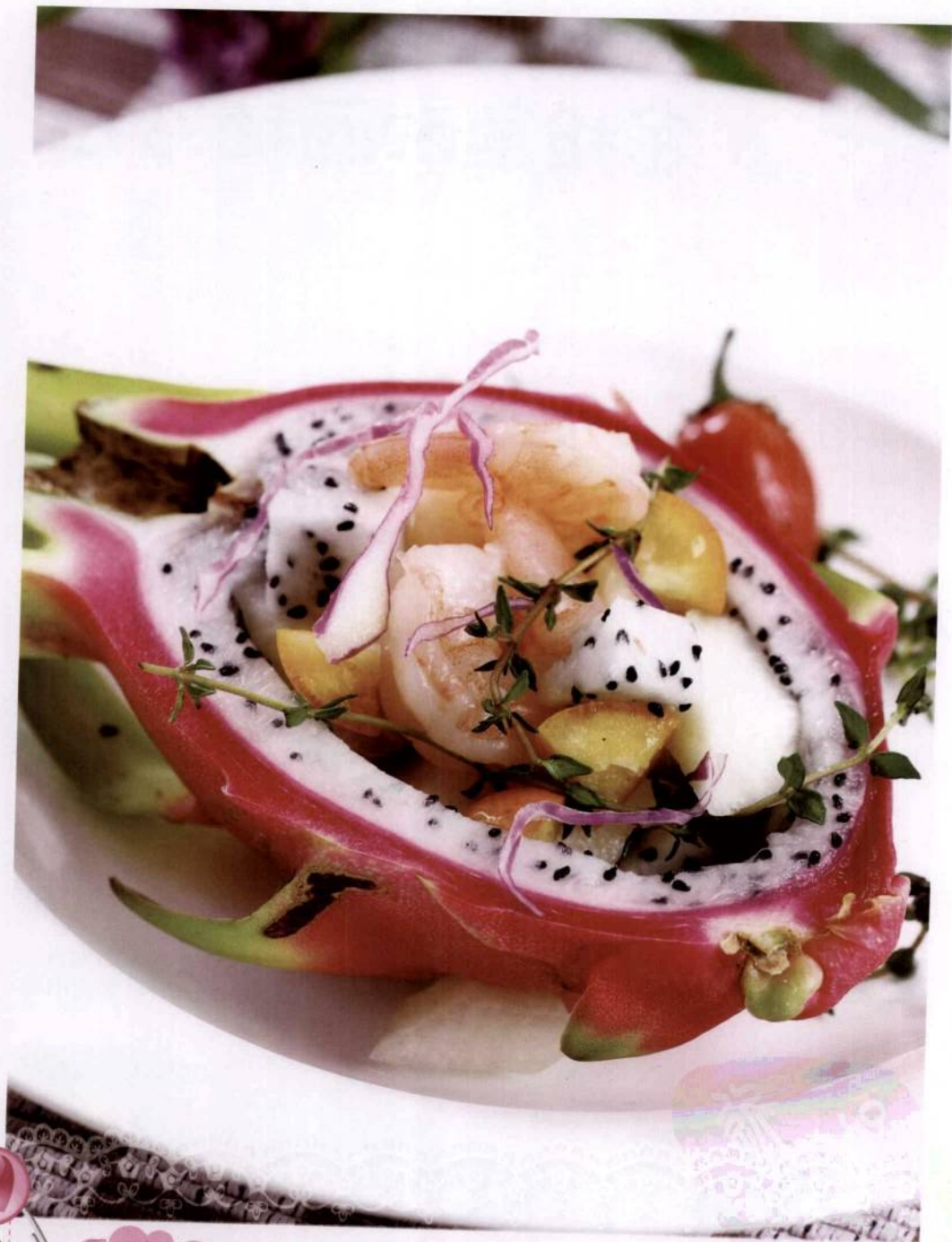
将葡萄干洗净、沥干水分待用。



将所有材料一同放入盘中，加入油醋汁拌匀。



装入盘中，即可上桌食用。



爱心小贴士

青虾含有丰富的蛋白质，钙，磷，铁等矿物质。与水果搭配，可以提高水果中维生素C的消化吸收。中医认为，鲜虾对肾虚阳痿，腰膝无力以及老年人缺钙所引起的小腿抽筋有一定的功效。





Jhuiguodaxiashala

水果大虾沙拉

配料 Ingredients

青虾	8个
苹果	1个
火龙果、梨	各1个
蜜瓜	100克
白糖	适量
甜奶油	适量
蛋黄酱	适量
精盐	适量

做法 Step By Step



将青虾去皮，去沙线，放入沸水锅中焯熟备用。



将火龙果、苹果、梨、蜜瓜分别去皮、去子，洗净，切成小块备用。



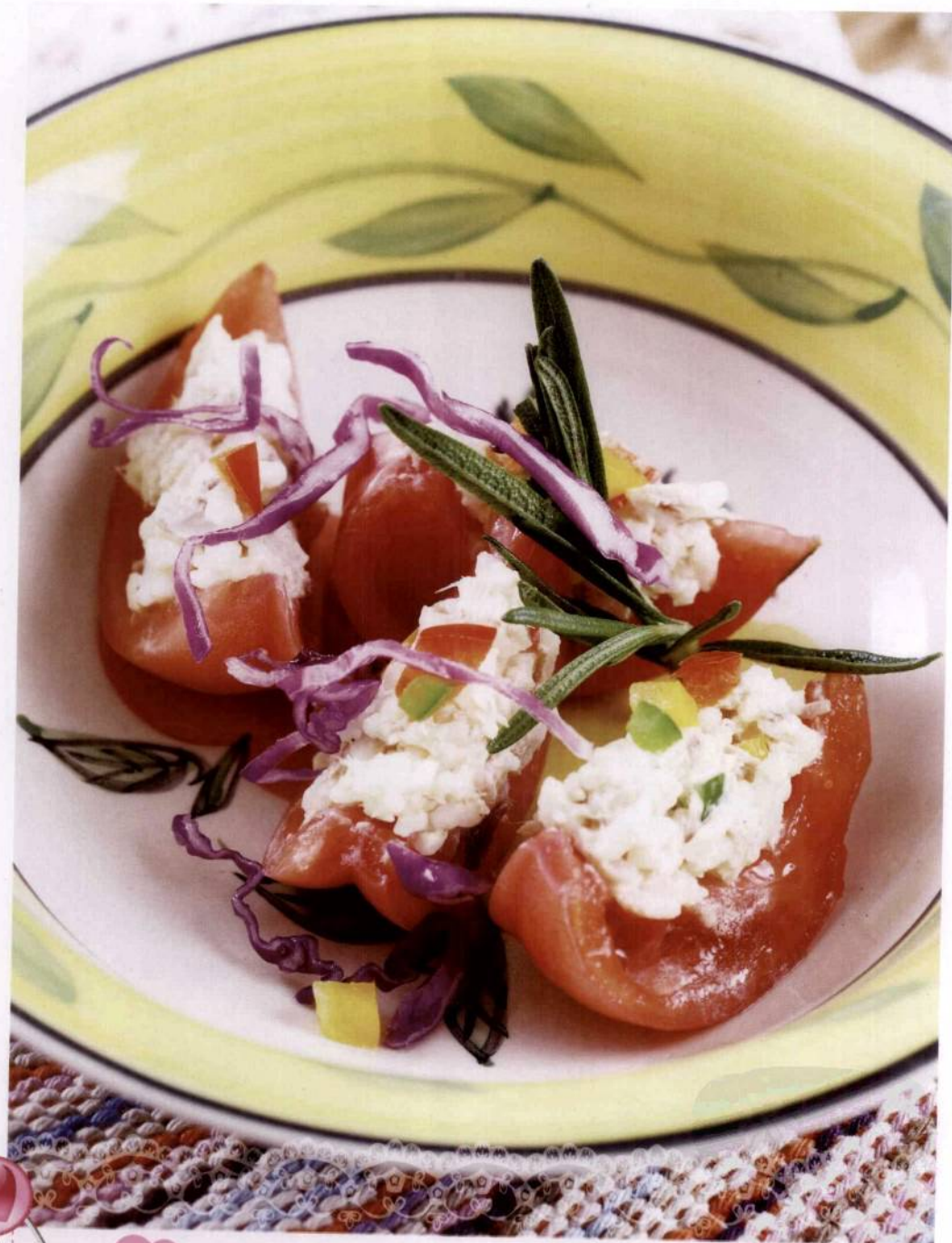
将虾和切好的水果一同放入盆中。



再加入甜奶油、蛋黄酱、白糖、精盐。



轻轻搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

金枪鱼蛋白质含量极高，其氨基酸的组成比较平衡，与人体需要接近，利用率较高，是优质蛋白。





金枪鱼米饭酿番茄

Jinpiangrumifannuangle

配料 Ingredients

番茄	2个
金枪鱼罐头、米饭	各100克
洋葱	20克
彩椒	20克
法香	2朵
精盐	适量
胡椒粉	适量
蛋黄酱	适量

做法 Step By Step



将洋葱、彩椒洗净、切碎备用。



将番茄洗净、去心，切成小块。



将金枪鱼罐头去油沥干，用手掰碎，放入米饭中。



再放入切好的彩椒、洋葱，加入胡椒粉、精盐和蛋黄酱拌匀。



将拌好的金枪鱼馅放入番茄块上，最后撒上法香，即可上桌食用。



爱心小贴士

澳洲带子是一种含有丰富蛋白质的海产品，其蛋白质的含量是畜肉的几倍，营养价值极高。中医认为，有利五脏，治消渴，补肾虚等功效。





Aodaimangguoshala

澳带芒果沙拉

配料 Ingredients

芒果	2个
澳带	80克
白糖	适量
精盐	适量
胡椒粉	适量
淀粉	适量
蛋黄酱	适量

做法 Step By Step



将芒果去皮、去核后切成小条备用。



将澳带加入精盐、胡椒粉、淀粉腌渍30分钟备用。



待腌好后用锅煎熟，晾凉后待用。



将芒果、澳带、白糖和蛋黄酱一同放入澳带盆中。



轻轻拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

豆芽含有丰富的蛋白质，碳水化合物，维生素和多种矿物质。中医认为，具有益气通便的功效。





★ Douyajunqungrushala

豆芽金枪鱼沙拉

配料 Ingredients

金枪鱼罐头	100克
豆芽	80克
香菜	10克
番茄	30克
香葱	10克
柠檬汁	适量
油醋汁	适量
精盐	适量

做法 Step By Step



将金枪鱼罐头去油，沥干后用手撕成小条，装入盘中备用。



将香菜、香葱分别择洗干净，切成小段；豆芽放入沸水锅中焯熟，捞出沥干备用。



将番茄去心，切成细丝备用。



将香菜、香葱、番茄放入金枪鱼盘中。



再加入柠檬汁和油醋汁、精盐拌匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

三文鱼含有丰富的蛋白质，脂肪，维生素A以及钙，磷等矿物质。中医认为，其有补中活血，除湿利水等功效。





Janwenrskala

三文鱼沙拉

配料 Ingredients

三文鱼	200克
洋葱	40克
黑橄榄	5粒
莼萝	适量
橄榄油	适量
柠檬汁	适量
精盐、	适量

做法 Step By Step



将三文鱼加入精盐、柠檬汁腌渍8分钟。放入锅中蒸熟，掰成块备用。



将黑橄榄洗净，切圈备用。



将洋葱洗净，切丝备用。



将黑橄榄、洋葱一同放入三文鱼中，加入莼萝、橄榄油、精盐、柠檬汁拌匀。



装入盘中，即可上桌食用。



爱心小贴士

鱿鱼不仅含有丰富的蛋白质，其不饱和脂肪酸含量也比较高，能补充体力，又不会造成血管内胆固醇的囤积。此外，还含有多种矿物质，有养血滋阴，补心通脉等功效。





★ Yourupaocaishala

鱿鱼泡菜沙拉

配料 Ingredients

鱿鱼	2个
泡菜	120克
香菜	1棵
洋葱	1/2个
大蒜	3瓣
辣椒酱	适量
白糖	适量
精盐、醋、色拉油	各适量

做法 Step By Step



将鱿鱼洗净、切成小段，放入沸水中焯熟，捞入冰水中投凉，捞出沥干备用。



将泡菜、香菜、洋葱分别洗净，切成细丝备用。



将大蒜切成碎末。



将所有切好的配料放入鱿鱼盘中。



再加入白糖、精盐、醋、色拉油搅拌均匀，即可上桌食用。



Muguaxiarenshala 木瓜虾仁沙拉



配料 Ingredients

木瓜	1个	蛋黄酱	适量
虾仁	80克	柠檬汁	适量
淡奶油	适量	精盐	适量

爱心小贴士

木瓜含有丰富的B族维生素，维生素C和矿物质，其中有机酸含量十分丰富，能刺激人体消化腺分泌，增进食欲。具有丰胸美容的功效。

做法 Step By Step



将木瓜去皮及子，切成小块备用。



将虾仁用沸水焯熟，捞出晾凉备用。



将木瓜、虾仁一同放入盆中。



再加入打发的淡奶油、蛋黄酱、精盐、柠檬汁拌匀。



装入盘中，即可上桌食用。

Part
6

Zhushushala

主食沙拉





爱心小贴士

意大利面是由谷物类制成，在我国膳食结构中50%~70%的能量来源于此。谷类富含优质蛋白和较多的B族维生素和矿物质。





三色意面沙拉

Janserymianskala

配料 Ingredients

意大利面	150克	紫苏酱	20克
奶油	15克	橄榄油	30克
洋葱、番茄	各20克	法香	少许
辣味番茄沙司	20克	黑胡椒、精盐	各适量



做法 Step By Step



1

将意大利面放入沸水中煮约12分钟至熟，捞出后加入橄榄油拌匀备用。



2

将洋葱洗净，切末；番茄洗净，去皮、切末待用。



3

将意大利面平均分成三份。



4

一份用奶油、洋葱末、牛奶、精盐拌匀；另一份用番茄末、辣味番茄沙司、精盐拌匀；再一份用紫苏酱、精盐拌匀，即可上桌食用。



爱心小贴士

洋葱富含丰富的矿物质，其中硒的含量极高，可用于食疗预防癌症，和茄子、彩椒搭配可以增加维生素C和维生素E的摄入。





* Pastucaipeiyidalmianshala

扒蔬菜配意大利面沙拉

配料 Ingredients

意大利面	80克
洋葱	2个
角瓜	1/2个
彩椒	1个
茄子	1/2个
紫苏叶	适量
精盐、黑胡椒、胡椒粉	各适量
芝士粉、色拉油	各适量

做法 Step By Step



将意大利面放入沸水锅中煮12分钟至熟，淋入色拉油备用。



将洋葱、彩椒、茄子、角瓜分别洗净，切成小片，装入容器中，加入精盐、胡椒粉腌渍5分钟备用。



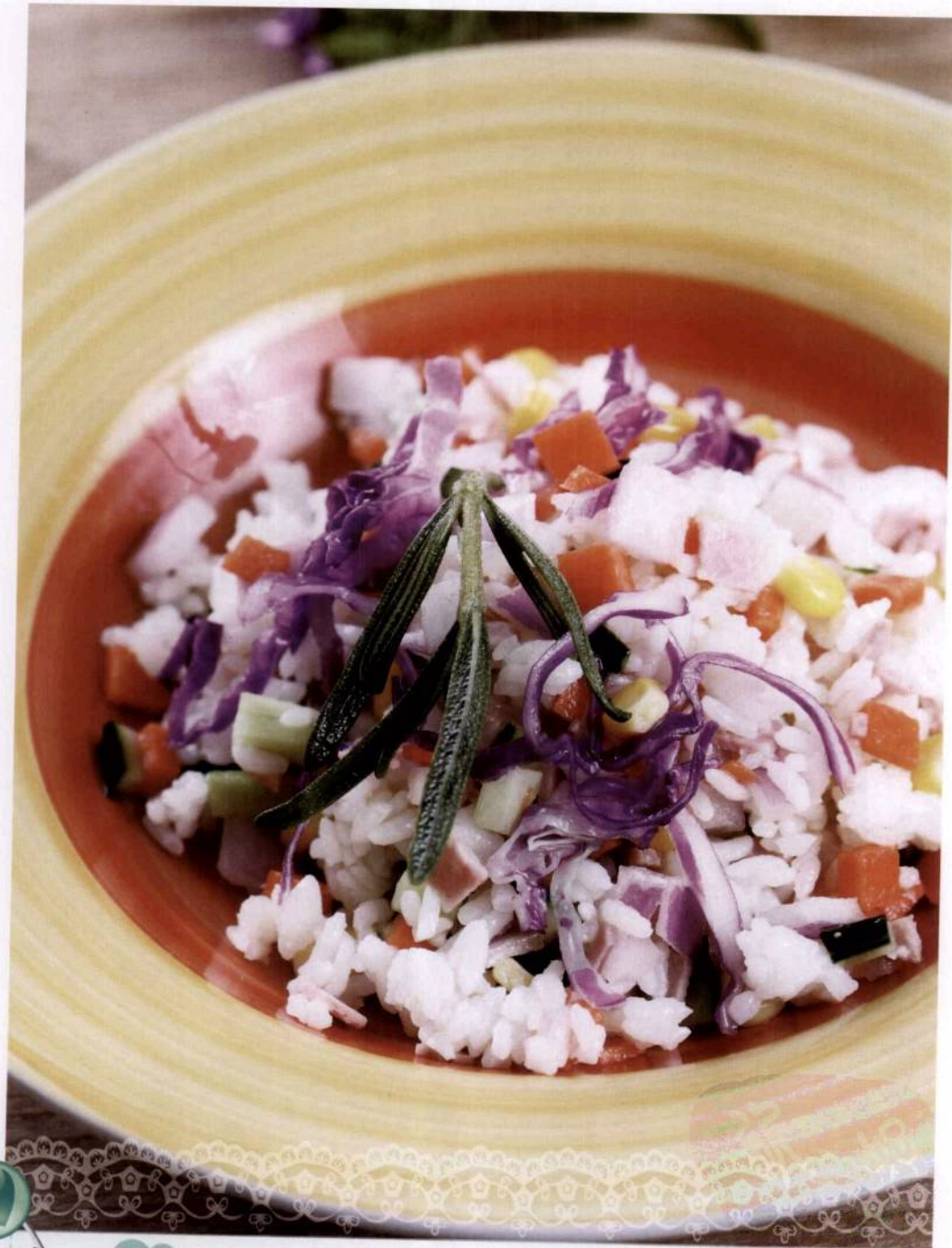
将腌制好的蔬菜扒熟，晾凉备用。



将紫苏叶切成细丝待用。



将所有材料一同放入容器中搅拌均匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

稻米含有丰富的蛋白质、维生素、脂肪、碳水化合物和各种矿物质。在我国膳食结构中有50%~70%的能量来源于谷物类食物。在淘洗的过程中一定要避免淘洗次数过多，以及浸泡时间过长，以减少B族维生素的损失。





米饭沙拉

* Mifanskala

配料 Ingredients

白米饭	120克
火腿、黄瓜、玉米粒	各20克
胡萝卜、洋葱	各10克
精盐、胡椒粉、色拉油	各适量



做法 Step By Step



1 将火腿、黄瓜、洋葱分别切成小丁，拌匀备用。



2 将胡萝卜洗净，切成小丁，再放入沸水中焯透。



3 将米饭放入盆里，再放入切好的火腿、黄瓜、洋葱、胡萝卜、玉米粒。



4 加入精盐、胡椒粉、色拉油拌匀，即可装盘上桌。



爱心小贴士

荞麦面含有丰富的膳食纤维, 蛋白质, 维生素, 脂肪, 碳水化合物和各种矿物质。具有清肠胃的功效。





爽口拌面

* Jhuangkoubanmian

配料 Ingredients

荞麦面	100克
蟹足棒	1根
黄瓜	1/2根
芝麻	适量
胡萝卜	适量
白糖	适量
醋	适量
香油、辣椒子、色拉油	各适量

做法 Step By Step



1 将荞麦面放入沸水锅中煮约10分钟至熟，捞出放入冰水中投凉，沥干水分，加入色拉油拌匀备用。



2 将黄瓜、蟹足棒、胡萝卜分别洗净，切成细丝。



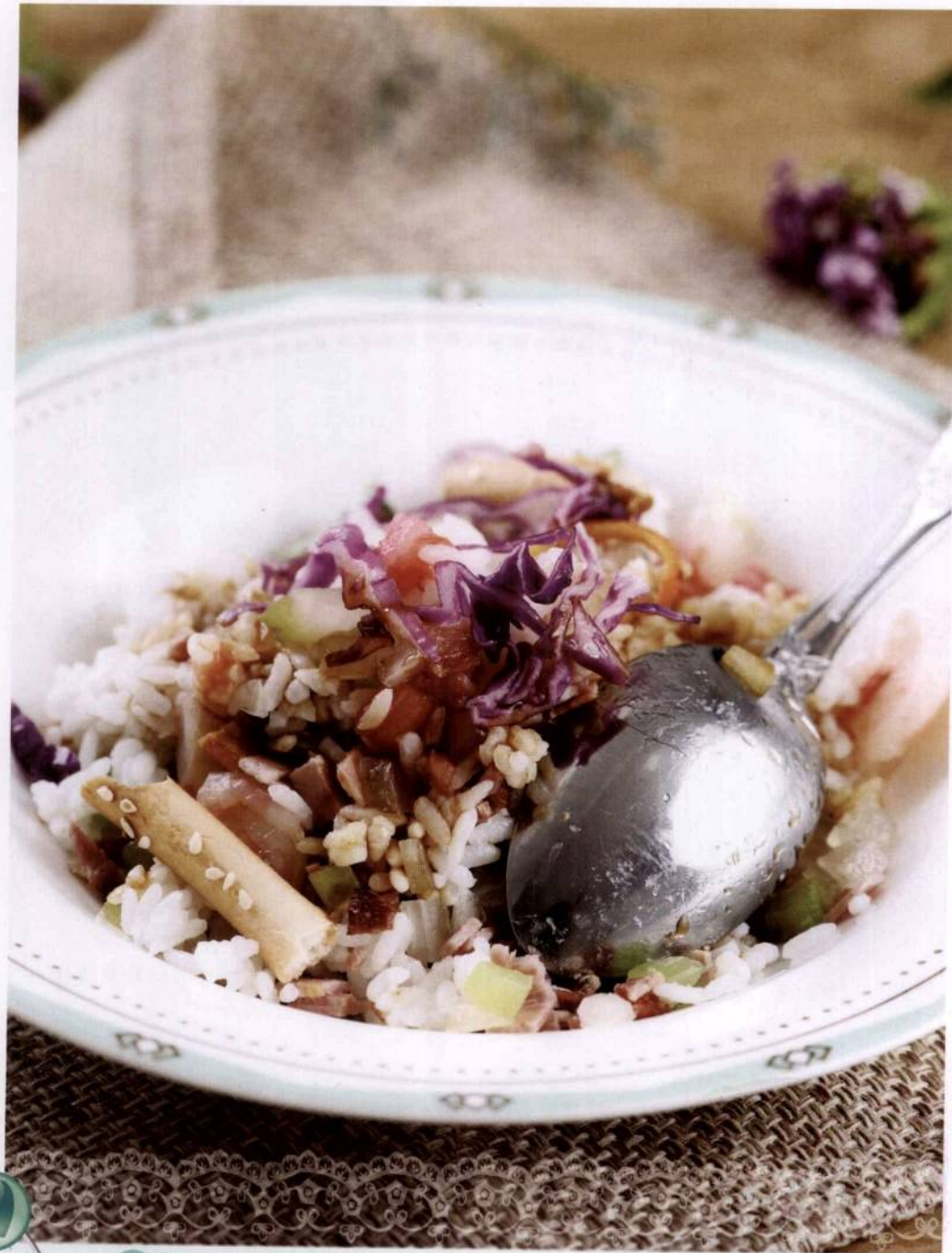
3 将黄瓜丝、蟹足棒、胡萝卜丝与荞麦面一同放到盆中。



4 再加入白糖、醋、香油、辣椒子、色拉油搅拌均匀。



5 撒上芝麻，即可上桌食用。



爱心小贴士

意大利米含有丰富的糖类及脂肪, 蛋白质, 钙, 磷, 铁和维生素等。有补血, 补虚, 健脾暖胃, 止汗等功效。





意大利米饭沙拉

Yidalimifanshala

配料 Ingredients

米饭	200克
西芹、培根	各15克
虾仁、火腿	各20克
番茄	1/2个
洋葱	10克
胡椒粉	5克
精盐	15克
百里香、意大利醋汁	各适量

做法 Step By Step



将培根用油煎熟，切成碎末备用。



将虾仁用沸水锅焯熟，切成小丁备用。



将洋葱、番茄、西芹、火腿分别切成碎末备用。



将切好的配料与白米饭一同放入盆中。



再加入百里香、精盐、胡椒粉、意大利醋汁搅拌均匀，即可装盘上桌。



沙拉的 基本原料



附录

Shaladejibenyuanliao





南瓜

别名 麦瓜、伏瓜、番瓜、茄瓜、饭瓜

Nan
gua

营养分析

南瓜中含有丰富的糖类和淀粉，所以老南瓜吃起来又香又甜，但其蛋白质和脂肪含量较低。南瓜的营养价值主要表现在它含有较丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C和胡萝卜素，此外还含有一定量的铁和磷，这些物质对维护机体的生理功能有重要作用。

放心选购与安全储存

南瓜宜选外观完整，果肉呈金黄色，托在手上感觉分量较重，而且内外无虫蛀

及损伤情形者较佳。若南瓜表面失去光泽即表示南瓜过于老化；但如南瓜太小或过嫩，则水分多，瓜肉薄而松，风味也不好。

南瓜在蔬菜中属于非常容易保存的一种，完整的南瓜可直接放置在阴凉处，可保存1个月左右，放在冰箱里一般可以存放2~3个月。家庭中如果需要保存切开的南瓜，则先要去除瓜瓤，再用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏室内冷藏，一般可存放1星期左右不变质。



生菜

别名 叶用莴苣、莴苣菜

Sheng
cai

营养分析

生菜的营养价值较高，含有丰富的维生素，尤其是维生素A和维生素B的含量非常高，是番茄的4倍以上。此外生菜还含有大量的矿物质和多种微量元素，有促进食欲、帮助消化、清肝利胆的功效。

放心选购与安全储存

叶用莴苣包括长叶莴苣、皱叶莴苣和结球莴苣3种，选购时要求生菜的叶片必须紧密，握在手上有沉重感，另外需要注意生菜以无黄叶、烂叶，抱心、不抽薹、无病虫害、不带根和泥土者为佳。

生菜的保存比较简单，可直接用保鲜膜包裹好，放入冰箱冷藏室内即可，但需要注意一点，生菜对乙烯非常敏感，因此保存时应远离香蕉、鸭梨、苹果等，以避免诱发赤褐斑点。



花椰菜

别名 菜花、花菜、椰花菜

Hua
yecai

营养分析

花椰菜主要含有钙、磷、铁等矿物质和多种人体所需的微量元素，另外其维生素C的含量达30~60毫克/百克。还有较多的维生素A、B族维生素、蛋白质等，有助消化、增食欲、生津止渴之功效，可用于胃肠炎、消化不良等病症的治疗。

放心选购与安全储存

理想的花椰菜，花球应色泽洁白，且周围裹有挺拔的绿叶，轻微黄色是因为未成熟时没能完全遮蔽所致，但不影响口味和品质。

短时间保存花椰菜，可用报纸把花椰菜包裹好，放冰箱内冷藏即可，如果需要长时间的保存，可将花椰菜切小朵，稍微烫一下，捞出过凉沥水，放入保鲜袋内，入冰箱冷冻室内冷冻保存。烫花椰菜的用意是让花椰菜不会再次开花变黄，不过不能烫得太熟，花椰菜容易变烂。



土豆

别名 马铃薯、洋芋、洋山芋、地豆

Tu dou



营养分析

马铃薯所含有的营养成分比较全面，其碳水化合物占17.5%，蛋白质的含量为2%，无机盐为1%。此外马铃薯还含有丰富的维生素C、维生素B₁、维生素B₂等。中医认为，马铃薯有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效，可以治疗消化不良、关节疼痛、慢性胃病等病症。



放心选购与安全储存

马铃薯按皮色分有白皮、黄皮、红皮和紫皮等；按薯块颜色分为黄肉种和白肉种；按形状分为圆形、椭圆、长筒和卵形等。马铃薯各品种间的差异大，选购时，以芽眼小而浅、表面光滑、无裂缝为佳。

保存马铃薯只需要把马铃薯放在干燥、通风、温度较低的地方就可以，大概12℃~13℃，不然马铃薯容易生芽。如果是夏天，可把新鲜的马铃薯放入袋子里，再放入几个绿苹果，把袋口扎紧即可。



西蓝花

别名 青花菜、绿菜花、意大利芥蓝

Xi lan hua



营养分析

西蓝花含有丰富的营养物质，如蛋白质、碳水化合物及矿物质，尤其是维生素C含量非常高。中医认为，西蓝花可补肾填精、补脾和胃，主治久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱等症。



放心选购与安全储存

选购西蓝花时要求色泽碧绿，花蕾紧密结实的为佳；花球表面无凹凸，整体有隆起感，拿起来手感较重者为佳，不过要避免花球过硬，这样的西蓝花比较老。若发现西蓝花有开黄色花朵者，表示已经不新鲜，味道也不好。

西蓝花不耐贮藏，容易变黄和花蕾开放，不仅营养损失，也丧失了食用品质，因此西蓝花最好在购买后三天内食用。如果需要长时间保存，可用白纸住西蓝花，在纸上撒少量清水，放入冰箱的冷藏室内保存，一般可保鲜一周左右。



番茄

别名 西红柿、西番柿、洋柿子、火柿子、酸茄果

Fan qie



营养分析

番茄含有多种营养成分，富含维生素、无机盐、有机酸等，番茄中的维生素C的含量虽不是很高，但因其有抗坏血酸酶和有机酸的保护，因此吸收利用率较高。番茄有生津止渴、健胃消食、清热消暑、凉血平肝、利尿、降血压等功效。



放心选购与安全储存

色泽是番茄品质重要的标志，番茄的色泽分为六个时期，为绿熟期、显色期、变色期、浅红色期、淡红色期和红色期。世界各地把以上各期作成标准色板进行对比。

另外果实的挺胀与否，是仅次于色泽的第二个重要外观品质标准，一般以果形周正，无裂口、虫咬，成熟适度，酸甜适口，果肉肥厚，心室小者为佳。如果番茄下部长得不是圆形，而是很尖，一般是过分使用激素所致，不宜选购。

挑选果体完整、品质好、五六分熟的番茄，将其放入塑料食品袋内，扎紧袋口，置于阴凉处，每天打开袋口1次，通风换气5分钟。如塑料袋内附有水蒸气，应用干净的毛巾擦干，然后再扎紧袋口。袋中的番茄会逐渐成熟，一般可保存1个月左右不变质。



芹菜

别名 旱芹、药芹、香芹、蒲芹、胡芹、水芹

Qin cai

营养分析

芹菜具有较高的营养和药用价值，其蛋白质含量比一般瓜果高出一倍多，另外芹菜中还含有丰富的维生素A、维生素B、维生素C、维生素P和烟酸。中医认为，芹菜有固肾止血、健脾养胃的功效，对糖尿病、尿血、头风痛、高血压、失眠、妇女白带、产后出血、腹痛、小儿吐泻、百日咳等有一定的效果。

放心选购与安全储存

脆嫩是选购芹菜的重要指标。未软化的芹菜叶柄呈绿色，软化的叶柄应呈浅黄

色至白色，而且叶柄应排列紧密、充实肥嫩。如芹菜外面的叶柄粗糙，色深或者有裂纹，则表明品质不佳，不宜选购。

购买后的芹菜如果不立即食用，最好用报纸或保鲜膜包裹起来，垂直竖放在通风处，竖放保存芹菜可有效地保护芹菜中叶绿素的流失，与水平放置芹菜相比，竖放芹菜的叶绿素含量要多，且经过存放时间越长，差异越大。



芥蓝

别名 绿叶甘蓝、盖蓝、盖菜、白花芥蓝

Jie lan

营养分析

芥蓝中含有较为丰富的维生素A、维生素C、蛋白质、脂肪和植物性糖类，尤其是维生素C含量非常高，有润肠去热气、下虚火、止牙龈出血等功效，可用于肠胃热重、失眠、虚火上升等症的治疗。

放心选购与安全储存

芥蓝越嫩就越脆，也就越好吃。选购芥蓝时，以带花苞、实心、茎表皮较薄、节间疏、茎叶少而狭长，少数花朵欲开而未开的芥蓝为上品。如果芥蓝顶部的花已经盛开，说明该植株已经变老，最好不要选购。

芥蓝购买后要尽快食用，不宜长期保存。如果需要保存，可把芥蓝洗净，擦去表面水分，再用纸将芥蓝包裹好，放入冰箱的保鲜室内，这样即可保证芥蓝的新鲜，又可避免芥蓝由于过于潮湿而腐烂变质，一般可保存1星期不变质。



甘蓝

别名 包心菜、大头菜、圆白菜、莲白、卷心菜

Gan lan

营养分析

甘蓝含有人体必须氨基酸，如酪氨酸、色氨酸、赖氨酸、甲基蛋氨酸等，还含有维生素C、维生素U、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂和钙、磷等矿物质元素。甘蓝有利五脏、调六腑的功效，可用于治疗上腹胀气疼痛、性功能低下等症。

放心选购与安全储存

选购甘蓝时，可用手压甘蓝顶部，其应有紧实感，球叶彼此摩擦吱吱作响表示鲜嫩，另外叶面有较多蜡粉也是新鲜的另一个标志。虫咬、叶黄、开裂和腐烂均是甘蓝常见的缺点，应避免购买和食用上述任何严重损坏的甘蓝。

保存甘蓝时可用纸将甘蓝包裹好，放置在阴凉处或放进冰箱冷藏，一般可保存2周左右。如果是从超市购买的甘蓝，买回后最好将保鲜膜拆开，让里面的水汽挥发掉，再用纸包裹后保存。



胡萝卜

别名 红萝卜、丁香萝卜、
金笋、黄根

Hu
luo bo



营养分析

胡萝卜是营养价值较高的蔬菜之一，目前已发现的20多种维生素中，胡萝卜中就有10余种，除了胡萝卜素的含量最高外，还含有葡萄糖、果糖、蔗糖等多种糖类，这3种糖类加在一起占胡萝卜重量的7%左右，高于一般蔬菜。胡萝卜有健脾消食，润肠通便，行气化滞，明目等功效。



放心选购与安全储存

品质好的胡萝卜要上下均匀，颜色红或橙红且均匀，表皮光滑，无根毛，不开裂。顶部不带绿色或紫红色，看上去新鲜、脆嫩无萎蔫感。未抽薹，无异味，无污点。

胡萝卜购买后，如果室温下放置，要尽量在1~2天内吃掉，否则就会枯萎、松弛、软化和皱缩。如果想长时间保存，则要把胡萝卜装入保鲜袋内，放置于冰箱中冷藏保存，一般可保存1个月。



四季豆

别名 菜豆、芸豆、玉
豆、豆角、架豆

Siji
dou



营养分析

四季豆中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂和维生素C等营养素，有温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补原之功效，主治脾虚兼湿、食少便溏、湿浊下注等，还可用于暑湿伤中、吐泻转筋等症。



放心选购与安全储存

选购四季豆要先豆荚颜色一致，外观平滑，无凸凹不平的颗粒，其种子不要显著发育，如发黄萎缩，则表明储存时间过久。此外豆荚的长度并非品质标准，过长的四季豆有时比较老，不脆嫩。

四季豆放在塑料袋中冷藏，一般最长可保存1星期，但是如果保存时间太久，四季豆的表面会出现咖啡色斑点。如果想保存久一点，最好将四季豆洗净，用盐水焯烫后沥干，再放入冰箱中冷冻保存，需要注意水分一定要沥干。



白菜

别名 结球白菜、黄芽菜、大
白菜、花胶菜、菘菜

Bai
cai



营养分析

白菜中所含的营养成分比较全面，其中含有的维生素、矿物质和纤维素比较丰富。维生素C的含量达到34毫克/千克，钙的含量为103毫克/千克，另外铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂的含量也不少。中国医学认为白菜有养胃利水、解热除烦之功效，可用于肺热咳嗽、便秘、丹毒等症。



放心选购与安全储存

白菜因品种不同，外叶分为绿、淡黄、淡绿和白色。选购时可从顶部用手压试，

感觉结球紧实，外叶水分足，易折断，有白菜特殊的香气为佳。

家庭中如果储存的白菜不多，可把收拾好的白菜，每颗用报纸包裹好，放置于通风处即可，但需要注意，储存的白菜最好先吃满心的，心不满的存着后吃。因为白菜砍下来还是鲜活的，由于呼吸作用，菜心(花茎)会缓慢生长，如果存满心的，存后期白菜容易发生裂球(破肚)，品质下降。



Lu
sun

芦笋

别名 石刁柏、野天门冬、露笋、龙须菜

营养分析

芦笋中含有各种营养成分,其维生素的含量较一般蔬菜高。与番茄相比,其胡萝卜素的含量为番茄的1~2倍;维生素C的含量为1.5~2倍;维生素B₁含量为3~6倍;维生素B₂的含量是番茄的3~7倍。此外还含有叶酸、核酸、维生素B₁、维生素B₂等。

放心选购与安全储存

理想的芦笋要笔直,绿色或白色,邻近苞叶和顶端处略呈紫色,易折断、水分足。另外,笋条横截面应呈圆形而不是扁

圆形,否则表示老化,一般认为直径为1.3厘米、长度在12~15厘米的芦笋较好。

刚采收下来的新鲜芦笋组织很快就会纤维化,不适宜长期保存。不过家里购买的芦笋,可直接用报纸包好,置于冰箱冷藏室内保存,可维持2~3天。也可以把洗净的芦笋放在5%的淡盐水中烫1分钟,捞出来放冷水中冷却,取出擦净表面水分,再放入冰箱中保存,可以延长芦笋的保鲜时间。



Huang
gua

黄瓜

别名 胡瓜、青瓜、王瓜、刺瓜

营养分析

黄瓜中的蛋白质、脂肪和碳水化合物含量不高,但含有丰富的维生素A、B族维生素和膳食纤维等,有清热利水、解毒除湿、滑肠镇痛等功效,可治疗咽喉肿痛、目赤、小便不利等症。

放心选购与安全储存

黄瓜选外皮鲜绿,瓜身直长,尾端微弯,摸起来感觉刺刺的,有花蕾残存的为好。另外要注意黄瓜的粗细,一般要选粗细均匀的黄瓜,太粗的黄瓜子多,而太细的还没有长成熟,味道容易发苦。

黄瓜贮存适宜温度为10℃~12℃,而冰箱保鲜室内的温度一般为4℃~6℃,所以如果直接把黄瓜放冰箱内保存,一般2天左右就会变软、变味。如果需要较长时间的保存,可把黄瓜浸泡在淡盐水中15分钟,取出后擦净,装入袋中,密封袋口,置通风处可保存半个月以上。



Qing
jiao

青椒

别名 甜椒、灯笼椒、柿子椒、青红椒、大椒

营养分析

青椒含有丰富的维生素C,维生素A原和B族维生素也很丰富,此外还含有钙、磷、铁和膳食纤维等营养素。青椒不仅能增强体力,增进食欲,还可防治坏血病,适宜胃口不开、食欲不振者食用。

放心选购与安全储存

青椒的品质以表面光滑、端正、大小均匀、色泽鲜明、无杂质、挺阔坚实,用手轻压可以弹回原来形状、无虫咬、腐烂现象者为佳。此外选购的甜椒如果形状不规则,并不影响食用品质,但在配菜时降低了利用率。

家庭中保存青椒,可直接放在冰箱的保鲜盒内,一般可保存1星期不变质。如果需要长期保存,可把青椒放在保鲜袋内,扎紧袋口,再放入冰箱内保存,每隔1星期需要取出1次,敞开袋口稍微晾一下,再入冰箱内保存,一般可保存1个月。



洋葱

别名 葱头、圆葱、红葱、球葱

营养分析

洋葱含有植物杀菌素，以及无机盐、挥发油、糖类、蛋白质和维生素等，另外其富含的微量元素硒，是一种良好的抗癌药用蔬菜。洋葱有清热化痰、理气和胃、发散风寒、提神健体的功效，对高血压、糖尿病、高脂血症和冠心病等有良好的疗效。

选购与储存

选购洋葱时，要求洋葱葱头肥大、外皮有光泽，无泥土和损伤，鳞茎坚挺，鳞片紧密、不抽薹，辛辣味和甜味浓者为佳。

有的家庭把洋葱放在塑料袋中，扎上口存放，这是不科学的。洋葱本身要进行呼吸活动，不但要释放二氧化碳，而且还产生一定的热量，使塑料袋里出现水汽，致使洋葱表面发湿，如不及时采取措施，很快就会腐烂。保管洋葱的正确方法为：洋葱买来后，要晾晒，使表皮吹干，水分减少，并放在凉爽、干燥、通风的地方。



口蘑

别名 白蘑

营养分析

干品口蘑中蛋白质含量非常高，为35.6克/百克，另外碳水化合物23.1克/百克，还含有人体所需的8种氨基酸及磷等矿物质。中医认为，口蘑有益气、散血热、解表化痰、理气之功效，可用于高血压、肺结核、软骨病、肝炎等病症的治疗。

选购与储存

质量好的干品口蘑呈黄色或黄里透白，口蘑菇体完整，无残缺，另外口蘑菇体干燥，菇体圆形，大小均匀。质量差的干品口蘑色泽发黑而软，大小不均匀，形状不规整，水分含量高，不宜选购。

口蘑一般以干品供应市场，家庭中可直接把口蘑放在干燥通风处即可，但要注意防潮。鲜品口蘑如果需要保存，可把鲜口蘑直接放在保鲜袋内，再放入冰箱内冷藏保存，每天需要取出一次通风，以防止变质。



香菇

别名 冬菇、花菇、北菇、香蕈、香菌、香信

营养分析

香菇为一种高蛋白、低脂肪的保健食品，含有30多种酶和18种氨基酸，人体所必需的8种氨基酸，香菇中就含有7种，故有“菌菜之王”的美称。此外香菇还含有蛋白质、维生素等。中医认为，香菇有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容养颜之功效。

选购与储存

香菇的品质要求：以菇香浓，菇肉厚实，菇面平滑，大小均匀，色泽黄褐或黑褐，菇面稍带白霜，菇褶紧实细白，菇柄短

而粗壮，干燥、不霉、不碎的为优良品质，此外长得特别大的鲜香菇不要吃，因为它们多是用激素催肥的，大量食用可对身体造成不良影响。

新鲜香菇如果需要保存，可把香菇放入保鲜袋内，挤去空气，放进冷冻室冷冻一夜。第二天拿出来时发现香菇已脱掉水分，而保鲜袋上留着密密的小水珠。这时，把香菇拿出来，用纸片吸掉香菇表面的水分之后，装进另一个干净的保鲜袋，重新放入冰箱保存。



豆腐

别名 福黎、小宰羊

Dou fu

营养分析

豆腐含有相当丰富的蛋白质和钙、磷、铁等矿物质以及B族维生素等，为一种高蛋白、低脂肪的食物。有益中气、和脾胃、健脾利湿、清肺健肤、清热解毒、下气消痰的功效，可用于脾胃虚弱之腹胀、吐血，水土不服所引起的呕吐，消渴、乳汁不足等症。

放心选购与安全储存

豆腐的品质以表面光滑，颜色白中略带微黄，细嫩不碎，气味清香，无苦涩味或酸味者为佳，如果豆腐的色泽过白，则有

可能添加了漂白剂，不宜选购。盒装豆腐如果包装有凸起，里面豆腐混浊、水泡多且大，则为质量不佳或放置过久的豆腐，也不宜购买。

豆腐买回来后为了保鲜，应放在大碗里，加上清水或淡盐水浸泡，放入冰箱内冷藏保存，而不要直接带塑料袋保存。盒装豆腐较易保存，但仍须放入冰箱冷藏，以确保在保存期限内不会腐败。



鸡胸肉

别名 鸡胸脯、鸡大胸、鸡小胸、鸡牙子

Ji xiong rou

营养分析

鸡胸肉含有非常丰富的蛋白质和多种营养素，而脂肪含量相对较低，有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨等的功效，对营养不良、畏寒怕冷、头晕心悸、乏力疲劳、月经不调、产后乳少、贫血、中虚食少、消渴、水肿、小便频数、遗精、耳聋耳鸣等有很好的食疗作用。

放心选购与安全储存

新鲜的鸡胸肉肉质紧密，有轻微弹性，而不新鲜的鸡胸肉摸起来比较软，没有弹性，甚至还会留下比较明显的手指摸过痕迹。此外，新鲜的鸡胸肉呈干净的粉红色且具有光泽。

由于鸡胸肉中水分较多，且容易变质，因此新鲜的鸡胸肉最好是在2天以内吃完。如果需要较长时间的保存，可把鸡胸肉剔去筋膜，擦净表明水分，放冰箱冷冻室内冷冻保存。



鸡蛋

别名 鸡卵、鸡子

Ji dan

营养分析

鸡蛋被认为是营养丰富的食品，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质，有滋阴润燥、养心安神、补气养血的功效。

放心选购与安全储存

新鲜的鸡蛋蛋壳完整，无光泽，表面有一层白色粉末，手摸蛋壳有粗糙感，轻摇鸡蛋没有声音(有水声的是陈蛋)。对鸡蛋哈口热气，用鼻子凑近蛋壳可闻到淡淡的生石灰味。另外如果把鸡蛋放入水中，下沉的是鲜蛋，上浮的是陈蛋，不宜选购。

鸡蛋在20℃左右的环境下大概可以存放一周，如果放在冰箱内保存，可以保鲜半个月。在保存鸡蛋时需要注意：放置鸡蛋时要大头朝上，小头朝下，这样可使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也可延长鸡蛋的保存期限。



牛脊肉

别名 里脊肉、外脊、小里脊

Niu jirou



营养分析

牛脊肉是营养丰富的肉类，含有蛋白质、脂肪、矿物质、B族维生素、钾、锌、镁、铁等。中医认为，牛里脊肉有补脾胃，益气血，强筋骨的效果，主治虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、水肿、腰膝酸软等症。



放心选购与安全储存

分辨牛里脊肉是否新鲜很简单，凡色泽鲜红而有光泽，肉纹幼细，肉质坚实，无松弛之状，用尖刀插进里脊肉内拔出时感到有弹性，肉上的刀口随之紧缩的，就是新鲜的牛里脊肉。

家庭中如果需要短期保存牛里脊肉，可把牛里脊肉切成大小适合的块，放在保鲜盒内，撒上少许绍酒，盖上盖，放入冰箱的冷藏室，可贮藏2~3天不变质。如果需要长期保存，则需要把牛里脊肉用保鲜膜包裹好，放冰箱冷冻室内冷冻保存。



鱿鱼

别名 枪乌贼，又称柔鱼、笔管

You yu



营养分析

鱿鱼不仅含有丰富的蛋白质，其不饱和脂肪酸含量也比较高，能补充体力，又不会造成血管内胆固醇的囤积。此外，鱿鱼还含有糖类和钙、磷、铁等矿物质以及多种维生素，有养血滋阴、补心通脉的功效。



放心选购与安全储存

购买鲜鱿鱼时，判断其是否新鲜的方法是：按压一下鱿鱼身上的薄膜，鲜鱿鱼的薄膜紧实、有弹性。此外，还可扯一下鱼头，鲜鱿鱼的头部与身体连接紧密，不易扯断。

将鲜鱿鱼去掉内脏和杂质，用清水洗净，擦净表面水分，用保鲜膜包裹好，放入冰箱冷冻室内冷冻保存即可。



海虾

别名 海水虾、对虾、明虾、大虾、肉虾

Hai xia



营养分析

海虾肉质鲜嫩味美，营养丰富，含有非常丰富的蛋白质和多种维生素及人体必须的微量元素，而脂肪含量较低，是高蛋白低脂肪保健佳品，能补气健胃，壮阳补精，具强身延寿之功能，主治神经衰弱、肾虚阳痿、脾胃虚弱、疮口不愈等症。



放心选购与安全储存

首先应注意虾壳是否硬挺有光泽，虾头、壳身是否紧密附着虾体，坚硬结实，有无剥落。新鲜海虾无论从色泽、气味上都很正常。另外，还要注意虾体肉质的坚密

及弹性程度，劣质海虾的外壳无光泽，甲壳黑变较多，体色变红，甲壳与虾体分离；虾肉组织松软，有氨臭味；带头的海虾其胸部和腹部脱开，头部与甲壳变红、变黑，不宜购买。

海虾如果需要冷藏或冷冻，需要先剪去虾须，冷藏方法同其他水产品。如果需要将海虾保鲜，需要采用冰冷藏，先在容器底部铺一层冰，撒一层精盐，码放上海虾，上面再铺一层冰，最后用麻袋或草袋封口。



东腾云培训俱乐部简介



东腾云培训俱乐部，位于沈阳市和平区马路湾，东宇大厦后身。“树品牌，创特色”是我们的服务宗旨。我们拥有出色的专业技术人员，全部来自沈阳市各大星级酒店，可以为烘焙原料公司做技术研发，利用各种创新的烘焙原料开发制作独特产品，以此来推广烘焙原料。

另外，我们新开设了面包进修培训班(为期三周)，为东北地区的专业人员进行提高专项技术的相关培训，培训期满后我们会优先给您推荐工作，同时也为出国留学人员培训面包的制作技术，让您的留学之路更为宽广浩瀚！

联系人：徐 刚

联系电话： 024-23233038



SALAD

家中的完美
沙拉



责任编辑：车 强 赵 渤
封面设计： 张 跃

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-4824-5



9 787538 448245 >

定价：23.80元